НАСТАВЛЕНИЕ
ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ
ГИМНАСТИКЕ
ВО ФЛОТЕ

НАСТАВЛЕНІЕ

ДЛЯ ОБУЧЕНІЯ

ГИМНАСТИКѢ ВО ФЛОТѢ.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.
Типографія Морскаго Министерства, въ Главномъ Адмиралтействѣ.
1895.

НАСТАВЛЕНІЕ

ДЛЯ ОБУЧЕНІЯ

ГИМНАСТИКѢ ВО ФЛОТѢ.

Часть I.-2



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.
Типографія Морскаго Министерства, въ Главномъ Адмиралтействѣ.
1895.

Печатано по распоряженію Морскаго Министерства.



ОБЩІЯ ПОЯСНЕНІЯ И ПРАВИЛА ДЛЯ РУКОВОДСТВА.

---

1. Руководство по Гимнастикѣ назначается для всѣхъ строевыхъ командъ Морскаго Вѣдомства.

2. На основаніи выше изложеннаго Руководство составлено такимъ образомъ, чтобы оно могло служить повторительнымъ курсомъ для инструкторовъ изъ нижнихъ чиновъ и строевыхъ квартирмейстеровъ.

3. Руководство содержитъ въ себѣ движенія: *Подготовительныя*, *практическія и игры*.

4. Подготовительныя движенія служатъ для подготовки изъ новобранца стройнаго военнаго матроса и ознакомленія матроса съ легчайшими тѣлодвиженіями, которыя ему придется принимать во время прохожденія военной службы на кораблѣ и на берегу.

5. Практическія движенія служатъ: дополненіемъ къ подготовительнымъ движеніямъ, знакомятъ матроса съ легчайшими способами преодолѣнія тѣхъ препятствій, которыя ему встрѣчаются на кораблѣ и въ сухопутномъ походѣ, при десантѣ на берегу.

6. Игры служатъ: дополненіемъ къ подготовительнымъ и практическимъ движеніямъ, при чемъ обычная веселость, собственная воля, необходимость приложенія силы, духъ соревнованія, и другія хорошія душевныя качества человѣка проявляются и развиваются.

7. Подготовительныя движенія раздѣляются на двѣ части: а) упражненія со свободными руками, или безъ ружья, означенныя въ таблицѣ I руководства и б) упражненія съ отягощеніемъ, или съ ружьемъ, означенныя въ таблицѣ II руководства.

8. Практическія движенія раздѣлены на три части: а) для новобранцевъ, указанныя въ таблицѣ III, куда вошли движенія, съ которыми встрѣчается матросъ тотчасъ по вступленіи на службу, на корабль; б) для всѣхъ командъ флота, указанныя въ таблицѣ IV, куда вошли: всѣ движенія, заключающіяся въ таблицѣ III, съ добавленіемъ двухъ снарядовъ: горки и барьера, для ознакомленія съ пріемами, которые встрѣтятся при десантѣ на берегу. Къ движеніямъ таблицы III на всѣхъ снарядахъ въ таблицѣ IV добавлено по нѣскольку болѣе сложныхъ движеній; и в) для учебной команды строевыхъ квартирмейстеровъ и вообще для всѣхъ чиновъ предназначенныхъ къ инструкторской обязанности по гимнастикѣ и для руководителей сихъ занятій, помѣщены въ таблицѣ V, куда вошли всѣ предыдущія движенія, указанныя въ таблицахъ III и IV, съ прибавленіемъ къ нимъ болѣе сложныхъ движеній. Въ ту же таблицу (V) добавлены: кольца, параллельныя брусья и фальшивая стѣна, какъ приборы способствующіе развитію силы и ловкости.

9. Игры раздѣлены на двѣ части: а) первыя 10 игръ, указанныя въ таблицѣ VI, суть обязательныя для всѣхъ командъ; прошедшихъ движенія по таблицѣ I. Игры эти практикуются на урокахъ гимнастики въ общемъ строѣ; б) слѣдующія 10 (*) игръ рекомендуется для занятій съ командами флота въ свободное отъ учебныхъ занятій время, на открытомъ воздухѣ, преимущественно давая этимъ играмъ характеръ состязательный, съ выдачею призовъ, и в) три послѣднія игры: рыбка, шубу шить и трещетка, уже давно употребляются на судахъ нашего флота.

10. При всѣхъ занятіяхъ гимнастикой должно начинать съ легчайшихъ движеній и постепенно переходить къ болѣе

(*) Описаніе этихъ 10 игръ можно найти въ соч. Покровскаго Дѣтскія игры, преимуществ. русскія. 1887 г. Руководство гимнастики для среднихъ и низшихъ учебныхъ заведеній, составленное К. Л. Шмидтомъ, изданіе 1874 года и Англійскія игры на открытомъ воздухѣ, составленное Е. М. Дементьевымъ, изданіе 1891 года.

труднымъ и сложнымъ. Согласно сего правила слѣдуетъ всѣ занятія начинать съ подготовительныхъ упражненій безъ ружья по таблицѣ I; затѣмъ переходить къ упражненіямъ съ ружьемъ по таблицѣ II; затѣмъ упражняться въ маршахъ и бѣгѣ. Заканчивать это упражненіе слѣдуетъ расширеніемъ груди со счетомъ въ голосъ всѣми участвующими; затѣмъ переходятъ къ занятіямъ практическимъ на снарядахъ, гдѣ вѣсъ собственнаго тѣла служитъ отягощеніемъ. Занятія гимнастикой заканчиваются играми.

Примѣчаніе 1. Вѣсъ ружья для гимнастики опредѣленъ до 6 фунтовъ, что достигается отнятіемъ у старыхъ бракованныхъ ружей: штыка, шомпола и другихъ приборовъ, или вставленіемъ въ деревянное березовое ружейное ложе металлической трубы на подобіе ствола.

Примѣчаніе 2. Подробности обученія шагу и бѣгу указаны въ описаніи движенія № 35 таблица I.

11. Таблицами I и II рекомендуется руководствоваться слѣдующимъ образомъ, примѣрно: съ новобранцами на первомъ урокѣ указать и пройдти 13 движеній; слѣдующій урокъ начинать съ 1-го движенія и оканчивать 16-мъ, въ тотъ же промежутокъ времени. Слѣдующій урокъ начинать опять съ 1-го движенія и оканчивать 20, и т. д., пока въ продолженіи часа всѣ движенія не требуютъ поправокъ и легко выполняются. Тогда слѣдующіе уроки начинаютъ не съ 1-го движенія, а примѣрно съ 14, 17 или 20 и продолжаютъ въ порядкѣ слѣдующихъ номеровъ; такимъ образомъ продолжаютъ до конца всей таблицы. Когда всѣ движенія изучены, тогда онѣ практикуются съ № 1-го движенія до послѣдняго, примѣрно въ 2 или 3 послѣдовательныхъ урока, сообразуясь съ мѣстомъ, временемъ и успѣхами.

Начальнымъ движеніемъ для урока должно быть болѣе легкое: съ головы или рукъ.

Въ видахъ того, что занятія командъ флота гимнастикой идутъ: въ казармахъ, на дворахъ и въ манежахъ, гдѣ просторъ для движеній весьма различенъ, напримѣръ въ Кронштадтскихъ казармахъ нельзя дѣлать движенія съ перемѣ-

ной мѣста, по тѣснотѣ помѣщеній въ камерахъ, установленныхъ кроватями, то въ таблицѣ I-й движенія съ перемѣною мѣста какъ то: №№ 16, 22, 28, 30 и 35, а въ таблицѣ II-й за №№ 6 и 14, замѣнены движеніями подъ тѣми же №№-ми, напечатано крупнымъ шрифтомъ, безъ перемѣны мѣста, чѣмъ сохраненъ общій порядокъ, который необходимо соблюдать при всѣхъ упражненіяхъ, а именно равномѣрность движеній всѣхъ частей тѣла по очередно и когда однѣ части тѣла работаютъ, то другія, по возможности, отдыхаютъ или участвуютъ въ работѣ въ меньшей степени. При просторномъ помѣщеніи слѣдуетъ, по возмозжности, изучать движенія съ перемѣною мѣста и очередовать ихъ замѣняющими, но, конечно, въ одномъ урокѣ дѣлать только одно изъ двухъ указанныхъ движеній подъ однимъ номеромъ.

Если число уроковъ въ продолженіи зимы будетъ весьма ограниченное для какой либо части команды, то къ концу учебнадо года возможно и не пройдти всѣ движенія, что не должно служить причиной къ поспѣшности въ занятіяхъ, въ ущербъ правильности движеній, такъ какъ число движеній расчитано для исполненія при благопріятныхъ условіяхъ для занятій.

12. Таблицами III, IV и V рекомендуется руководствоваться слѣдующимъ образомъ: Примѣрно:

Всѣ наличные ученики гимнастики, въ гимнастическомъ залѣ, гдѣ имѣются для занятій снаряды, дѣлятся на группы или шеренги въ составѣ не болѣе 10 человѣкъ въ каждой, при инструкторѣ. Каждому инструктору дается билетъ, на которомъ обозначено: а) отдѣленіе гдѣ находятся снаряды (*), на которыхъ должно упражняться; б) № порученной инструктору шеренги въ данномъ отдѣленіи, и в) порядокъ снарядовъ и движеній на нихъ, которыя поручено инструктору пройдти, послѣдовательно. Образцы таковыхъ билетовъ помѣщены въ приложеніи № 1 руководства.

Когда всѣ движенія, въ билетѣ указанныя, всѣми пройдены, что будетъ выполнено не въ I-й урокъ, инструк-

(*) Отдѣленіе есть группа разнообразныхъ видовъ снарядовъ.

тору выдаются другіе билеты, по возможности для тѣхъ же людей, подъ тѣми же №№-ми шеренгъ. На этихъ билетахъ указаны тѣ же снаряды, что и на предыдущихъ, но обозначены вторыя движенія на нихъ, согласно указаній таблицы III, IV или V, смотря по тому какіе команды на занятіяхъ.

Въ случаяхъ, когда на означенномъ въ билетѣ снарядѣ назначается пройдти только одно движеніе, что часто случается съ новобранцами по таблицѣ III, то въ билетѣ слѣдующаго разряда движеніе это будетъ повторяться.

Для правильности и послѣдовательности упражненій на снарядахъ при гимнастическомъ залѣ ведется журналъ занятій, по формѣ указанной въ приложеніи № 2-й.

Перемѣна снарядовъ дѣлается всѣми шеренгами одновременно, по сигналу дудкой, старшаго инструктора или руководителя занятій. Сигналомъ служитъ свистокъ: слушайте всѣ, за которымъ слѣдуетъ команда инструктора, для своей шеренги: *«маршъ»*.

13. Таблицею VI рукомендуется руководствоваться слѣдующимъ образомъ: выше было сказано, въ пунктѣ 9-мъ, что первыя 10 игръ, въ таблицѣ VI указанные, суть игры обязательныя и должны практиковатся по очередно, въ порядкѣ табличныхъ №№-въ, сообразуясь съ даннымъ временемъ въ гимнастическомъ залѣ. Порядокъ строя и командныя слова указаны въ описаніи сихъ игръ. Прочія игры рекомендуется практиковать поочередно, сообразуясь съ временемъ, числомъ участвующихъ въ игрѣ и имѣемыми средствами, но при наличіи всѣхъ удобствъ необходимо очередовать всѣ игры, не давая предпочтенія одной игрѣ передъ другой, дабы тѣмъ не потерять интереса къ какой либо изъ нихъ, такъ какъ каждая изъ рекомендуемыхъ игръ даетъ новые способы развить, нужные для хорошаго матроса физическія качества. Первые 10 игръ не должны быть исключаемы изъ игръ рекомендуемыхъ для практики въ свободное время; надо только, чтобы онѣ приняли характеръ состяза-

тельный, безъ соблюденія особаго строеваго порядка, установленнаго для этихъ игръ при урокахъ гимнастики.

14. Въ началѣ руководства помѣщены вышеупомянутыя 6 таблицъ, указывающія порядокъ движеній и командныя для нихъ слова. Таблицы эти служатъ памятными записками для руководителей и инструкторовъ, а также оглавленіемъ всѣхъ движеній принятыхъ для флота. Вводить какія либо новыя движенія, безъ разрѣшенія подлежащаго Начальства, воспрещается.

Вслѣдъ за таблицами помѣщены описанія всѣхъ движеній въ нихъ указанныхъ, въ томъ же порядкѣ и подъ тѣми же номерами и съ соотвѣтствующими къ нимъ рисунками, сдѣланными съ натуры.

При описаніи движеній на снарядахъ вкратцѣ указаны постройка и размѣры снарядовъ, согласно образцовъ имѣемыхъ въ Кронштадтскомъ Морскомъ манежѣ.

15. Для занятій подготовительными гимнастическими упражненіями люди строятся точно такъ, какъ при фронтовомъ ученіи и въ нѣсколько шеренегъ, смотря по числу людей и удобству мѣста.

16. Разстояніе между рядами и шеренгами должно быть не менѣе двухъ шаговъ, дабы каждый человѣкъ могъ свободно исполнять всѣ движенія, не мѣшая другому.

17. Для соблюденія надлежащаго разстоянія между рядами при упражненіяхъ съ ружьемъ, люди берутъ ружье назадъ (см. движеніе 2, таблицы II, рисунокъ № 65) и становятся такъ, чтобы между дуломъ однаго и прикладомъ другаго было не менѣе четверти и не болѣе полуаршина.

18. Всѣ перемѣны строя, какъ то: смыканіе, размыканіе, повороты, полуобороты, марши, бѣги и ружейные пріемы, кромѣ спеціально указанныхъ въ описаніи гимнастическихъ упражненій, дѣлаются по правиламъ «Устава о строевой и береговой службы для флота», изданіе 1885 года.

19. Всѣ подготовительныя гимнастическія упражненія отдѣльной части, въ одномъ общемъ помѣщеніи, какъ гим-

настическое зало, дворъ, камера въ казармахъ—исполняются по общей командѣ руководителя занятій, въ помощь которому, для исправленія ошибокъ и наблюденія за правильностію движеній, назначаются въ достаточномъ числѣ помощники и инструктора, послѣдніе—по расчету 1-го на 10 учениковъ.

20. Коль скоро люди построены, то по командѣ: *«смирно»* они становятся такъ, какъ принято во фронтѣ. Это первоначальное положеніе въ гимнастикѣ называется *основнымъ* положеніемъ (см. рисунокъ № 1). При упражненіяхъ съ ружьемъ основныхъ положеній будетъ 2: 1) при держаніи ружья у ноги и 2) при держаніи ружья на плечо, по правиламъ Уст. о строевой и береговой службы для флота. Всякое другое положеніе, принимаемое предъ самымъ движеніемъ, называется *выходнымъ* или *приготовительнымъ* положеніемъ.

Выходныхъ положеній для рукъ, въ руководствѣ принято 20, именно въ таблицѣ I:

1. Бедра взять (движеніе 2, рисунокъ № 3).

2. Руки согнутыя въ локтяхъ у плечъ (движеніе 5, рисунокъ № 8).

3. Руки согнутыя въ локтяхъ на плечахъ (движеніе 5, рисунокъ № 10).

4. Руки согнутые въ локтяхъ подъ мышками (движеніе 5, рисунокъ № 12).

5. Руки назадъ (движеніе 9, рисунокъ № 18).

6. Руки впередъ (движеніе 15, рисунокъ № 28).

7. Руки назадъ, для прыжка (движеніе 16, рисунокъ № 30).

8. Руки впередъ, для прыжка (движеніе 16, рисунокъ № 32).

9. Руки влѣво или вправо, для прыжка (движеніе 16, рисунокъ № 34).

10. Руки вверхъ (движеніе 34, рисунокъ № 54).

11. Руки въ стороны (движеніе 87, рисунокъ № 59).

Въ таблицѣ II:

12. Руки въ стороны (движеніе 1, рисунокъ № 61).

13. Ружье назадъ (движеніе 2 рисунокъ № 65).

14. Ружье впередъ (движеніе 4, рисунокъ № 68).

15. Ружье на грудь (движеніе 6, рисунокъ № 71).

16. Ружье на верхъ (движеніе 8, рисунокъ № 72).

17. Ружье передъ собою (движеніе 9, рисунокъ № 73).

18. Руки согнутыя въ локтяхъ, съ ружьемъ въ одной рукѣ, у плечъ (движеніе 10 рисунокъ № 74).

19. Круженіе ружья вокругъ туловища (движеніе 12, рисунокъ № 69).

20. Тоже, другой рукой (движеніе 12, рисунокъ № 75).

Выходныхъ положеній для ногъ въ руководствѣ принято 7, именно:

Въ таблицѣ I-й:

1. Стоять на носкахъ, при согнутыхъ врозь колѣняхъ, для прыжка (движеніе 16, рисунокъ № 30).

2. Выпадъ грудью впередъ (движеніе 22, рисунокъ № 39).

3. Одна нога впередъ къ носку (на линію) (движеніе 29, рисунокъ № 50).

4. Выпадъ плечомъ впередъ (движеніе 31, рисунокъ № 52).

5. Ноги врозь (движеніе 32, рисунокъ № 53).

6. Одна нога на шагъ впередъ (движеніе 34, рисунокъ № 54).

Въ таблицѣ II-й:

7. Выпавъ грудью впередъ, для прыжка съ ружьемъ (движеніе 6, рисунокъ № 39, при движеніи 22 безъ ружья).

21. Правильностью выходнаго положенія обусловливается и правильность слѣдующаго за нимъ движенія, а потому обучающій не долженъ приступать къ движенію, пока учащіеся не приняли правильнаго выходнаго положенія.

22. Каждое новое движеніе обучающій долженъ сперва показать на самомъ себѣ и объяснить, а потомъ уже за-

ставлять дѣлать учащихся. По этому ему слѣдуетъ становиться передъ фронтомъ на такое разстояніе, чтобы всѣ учащіеся могли хорошо слышать и видѣть его.

23. Въ то время, когда учащіеся исполняютъ движеніе, обучающій долженъ наблюдать, лично и при помощи помощниковъ и инструкторовъ, каждаго человѣка и указывать на замѣченныя ими ошибки.

24. Всѣ указываемыя ошибки должны исправляться живо самимъ ученикомъ, причемъ онъ отнюдь не долженъ оглядываться и смотрѣть на ту часть тѣла, которую исправляетъ. Такимъ только образомъ онъ можетъ развить въ себѣ вѣрное чувство и сознаніе о правильномъ положеніи и движеніи своего тѣла.

25. Если учащійся не понимаетъ словеснаго указанія учителя, то послѣдній долженъ исправить ошибку собственноручно. При всѣхъ подобныхъ случаяхъ необходимо дать всѣмъ прочимъ учащимся вольно, дабы они не утомлялись, или же отложить поправку до окончанія движенія.

26. Если какой либо учащійся, не смотря на частыя поправки, все-таки неправильно исполняетъ движеніе, или неточно принимаетъ требуемое положеніе, то его не слѣдуетъ утомлять постоянными повтореніями, а необходимо упражнять особо, не требуя отъ такихъ учениковъ успѣховъ наравнѣ съ другими.

27. Команда, употребляемая при гимнастическихъ упражненіяхъ, двоякая, какъ при фронтовомъ ученіи: *предварительная и исполнительная.*

28. Предварительною командою указывается какое движеніе слѣдуетъ произвести и какъ произвести: скоро, часто или медленно. Она должна быть весьма краткая, опредѣлительная, вполнѣ ясная и понятная.

29. Предварительная команда напечатана курсивомъ, а исполнительная жирнымъ шрифтомъ.

30. Для прекращенія движенія командуется *стой*, по которой ученикъ принимаетъ основное положеніе. При

упражненіяхъ съ ружьемъ, въ видахъ двухъ основныхъ положеній, принятыхъ при таковыхъ упражненіяхъ, и для согласованія командъ строевыхъ и гимнастическихъ, въ руководствѣ принято: оканчивать движеніе командою *стой*, когда не требуется переходить въ одно изъ основанныхъ положеній и командами на пле-*чо* или къ но-*гѣ*, смотря по требованію слѣдующаго движенія, при чемъ при громкомъ произношеніи первыхъ слоговъ: на *пле-* или къ *но-* движеніе останавливается, а при произношеніи послѣнихъ слоговъ: —*чо* — или—*гѣ*, ружье берется на плечо или къ ногѣ.

31. Руками и также ногами можно дѣлать движенія обоими вмѣстѣ или поодиночно. Въ послѣднемъ случаѣ можно чередовать движенія двояко, а именно: каждой рукой или же ногой сдѣлать одно полное движеніе, затѣмъ другой рукой или ногой повторить тоже движеніе одинъ разъ, и такъ продолжать. Такія очередныя движенія называются *попеременными*. Напримѣръ: движенія 6, 9, 18, 25, 27 и 37 таблицы I-й:

Когда же движеніе дѣлается одною и тою же рукою или ногою, нѣсколько разъ подъ рядъ, а за тѣмъ другою рукою или ногою дѣлается то же движеніе, называется *послѣдовательнымъ*.

Напримѣръ движенія: 5, 16, 30, 35 и 36 таблицы I.

При придварительной командѣ для движеній рукъ или ногъ, если не будетъ указано командою, очереднаго для нихъ движенія, то таковыя движенія производить одновременно обѣими руками или обѣими ногами, какъ-то: приседанія на носкахъ и прыжки.

32. Если движенія производятся только головой, однѣми руками, однимъ туловищемъ или однѣми ногами, то таковыя движенія называются *простыми*, напримѣръ: 1, 2, 3, 4, 5, 6 и т. д. таблицы I; если же въ движеніи одновременно участвуютъ 2, 3 или всѣ 4 части тѣла, то движенія называются *сложными*, напримѣръ: 16, 22, 24, 28, 30, 31, 37 и 38 таблицы I.

33. Если движеніе обѣихъ рукъ производится попеременно, по различнымъ направленіямъ, т. е. вверхъ, впередъ, въ стороны или въ другой очереди, то таковыя движенія называются *разносторонними*, напримѣръ 33 таблицы I.

34. Всѣ движенія головы производятся въ шеѣ и дѣлаются всегда медленно.

35. Движенія рукъ дѣлаются: въ плечѣ, локтѣ, кисти или пальцами; бываютъ медленныя или частыя.

36. Движенія туловища, т. е. средины тѣла отъ шеи до ногъ, можно дѣлать и скоро и медленно; но въ руководство вошли движенія для медленнаго производства. Всѣ движенія туловища дѣлаются въ поясницѣ.

37. Движенія ногъ дѣлаются въ бедрѣ, т. е. у начала ноги у паховъ, въ колѣняхъ, ступняхъ или ножныхъ пальцахъ; бываютъ медленныя, частыя и скорыя.

38. Движенія всего тѣла дѣлаются на noсkахъ (напримѣръ 3 движеніе таблицы I) или при помощи снарядовъ.

39. Всѣ движенія должны исполняться непринужденно, безъ усилія и съ совершенно свободнымъ дыханіемъ. Всякое чрезмѣрное напряженіе, судорожное подергиваніе и жилинье вообще—вредны.

40. Пока учащіеся не пріобрѣли достаточнаго навыка въ исполненіи движеній, не должно добиваться отъ нихъ строгаго согласія пріемовъ и чистоты, и не повторять одного и того же движенія болѣе двухъ разъ къ ряду.

41. Скорости движеній, указанныхъ въ описаніи ихъ, показываютъ примѣрную среднюю скорость для военно-служащаго нормальнаго роста и возраста.

42. При производствѣ подготовительныхъ гимнастическихъ упражненій, по командѣ *смирно*, требуется соблюдать тишину и выправку строя какъ во фронтѣ, при упражненіи же на снарядахъ можно допускать свободу стойки, но необходимо требовать сохраненія порядка въ шеренгахъ, необходимое вниманіе ко всѣмъ замѣчаніямъ и исправленіямъ ошибокъ у учениковъ, производящихъ упражненія и

строгую очередь для занятія снарядовъ. Невольная веселость и даже смѣхъ не должны преслѣдоваться, но и не вызываться умышленно. Разговоры въ шеренгахъ, кромѣ словесныхъ указаній инструкторовъ, должны быть воспрещены.

Приложенія къ ст. 13 правилъ.

Приложеніе I.

Описаніе и примѣрное распредѣленіе движеній на снарядахъ, по билетамъ.

Билеты дѣлаются изъ хорошей толстой папки, размѣромъ нѣсколько больше $1/8$ доли листа писчей бумаги. Края ихъ оклеиваются цвѣтной бумагой, для каждаго разряда и каждаго отдѣленія различнаго цвѣта. На обѣ стороны папки наклеиваются листочки бѣлой бумаги, въ $1/8$ долю листа, на каковыхъ листкахъ печатаются или пишутся движенія, въ томъ порядкѣ, чтобы все тѣло работало равномѣрно. Для каждаго разряда учениковъ должны быть особые билеты, на которыхъ должно быть столько номеровъ движеній, сколько снарядовъ для даннаго разряда употребляется. Напримѣръ: въ билетахъ для новобранцевъ по таблицѣ III, будетъ 14 движеній, если имѣются на лицо всѣ снаряды, указанные въ этой таблицѣ, и 14 билетовъ въ отдѣленіи. Для старослужащихъ, по таблицѣ IV, въ каждомъ билетѣ будетъ 16 движеній при наличности всѣхъ снарядовъ, а для инструкторовъ, по таблицѣ V, будетъ 19 движеній.

По таблицѣ III, для новобранцевъ, на каждомъ снарядѣ можно производить наибольшее 2 движенія, слѣдовательно для занятій съ новобранцами необходимо имѣть 2 разряда билетовъ, при чемъ въ 1-мъ разрядѣ помѣстить всѣ первые движенія, а во 2-мъ разрядѣ—всѣ вторыя движенія. Противъ тѣхъ снарядовъ, гдѣ имѣется только одно

движеніе, въ билетѣ 2-го разряда, движенія повторяются тѣ же, что были на билетахъ 1-го разряда.

Для занятій со старослужащими, по таблицѣ IV, необходимо имѣть 3 разряда билетовъ, а для занятій съ инструкторами, по таблицѣ V, необходимо имѣть 6 разрядовъ.

Независимо отъ разрядовъ необходимо имѣть билеты для каждой группы или отдѣленія однородныхъ снарядовъ, каковыхъ отдѣленій въ кронштадтскомъ манежѣ имѣется 4, т. е. отвѣсныхъ шестовъ 4 пары, штормъ-траповъ 4 и т. д.; при чемъ на билетахъ всѣхъ 1-хъ шеренгъ, въ каждомъ отдѣленіи, первыя движенія однѣ и тѣ же.

Примѣрныя таблицы сдѣланы на 2 смежныя шеренги 1 отдѣленія, для новобранцевъ 1 разряда; на 1 шеренгу 2 разряда для нихъ же и на 1-ю шеренгу 5 разряда для инструкторовъ, по таблицѣ V-й.

I РАЗРЯДЪ. 1 отд., 1 шеренга.

1. Отвѣсные шесты. Лазаніе съ помощію рукъ и ногъ, по одному.

2. Прыгать въ ширину, съ мѣста, на 1 арш., съ подушкой.

3. Штормъ-трапъ. Ходить по одному.

4. Отвѣсные канаты. Лазаніе съ помощію рукъ и ногъ, по одному,

5. Выстрѣлъ. Ходить.

6. Прыгать на высоту 1 арш., съ подушками.

7. Наклонная лѣстница. Ходить сверху.

Лицевая сторона.

8. Прыгать въ глубину съ высоты $1^1/_2$ арш., стоя.

9. Горизонтальн. шестъ. Вспрыгивать и ходить.

10. Балансовая мачта. Ходить.

11. Узловатые канаты. Лазаніе съ помощію рукъ и ногъ, стоя.

12. Ступенчатая мачта. Ходить съ помощію рукъ и ногъ.

13. Наклонные шесты. Лазаніе съ помощію рукъ и ногъ, по одному.

14. Бросать конецъ, въ 5 саж.

Оборотная сторона.

I РАЗРЯДЪ. 1 отд., 2 шеренга.

1. Прыгать въ ширину, съ мѣста, на 1 арш., съ подушкой.

2. Штормъ-трапъ. Ходить по одному.

3. Отвѣсные канаты. Лазаніе съ помощію рукъ и ногъ, по одному.

4. Выстрѣлъ. Ходить.

5. Прыгать въ высоту, на 1 арш., съ подушками.

6. Наклонная лѣстница. Ходить съ верху.

7. Прыгать въ глубину, съ высоты $1^1/_2$ арш., стоя.

Лицевая сторона.

8. Горизонтальн. шестъ. Вспрыгивать и ходить.

9. Балансовая мачта. Ходить.

10. Узловатые канаты. Лазаніе съ помощію рукъ и ногъ, стоя.

11. Ступенчатая мачта. Ходить съ помощію рукъ и ногъ.

12. Наклонные шесты. Лазаніе съ помощію рукъ и ногъ по одному.

13. Бросать конецъ, въ 5 саженъ.

14. Отвѣсные шесты. Лазаніе съ помощію рукъ и ногъ, по одному.

Оборотная сторона.

2 РАЗРЯДЪ. 1 отд., 1 шеренга,

1. Отвѣсные шесты. Лазаніе съ помощію рукъ и ногъ, по одному

2. Прыгать въ ширину, съ разбѣгу, на 2 арш., съ подушкою.

3. Штормъ - трапъ. Ходить вдвоемъ.

4. Отвѣсные канаты. Лазаніе съ помощію рукъ и ногъ, по одному.

5. Выстрѣлъ. Ходить.

6. Прыгать въ высоту, на 1 арш. и болѣе, съ подушки.

7. Наклонная лѣстница. Ходить подъ ней.

Лицевая сторона.

8. Прыгать въ глубину, съ висячаго положенія.

9. Горизонтальн. шестъ. Подтягиваніе 3 раза.

10. Балансовая мачта. Ходить.

11. Узловые канаты. Подниманіе тѣла.

12. Ступенчатая мачта. Ходить съ помощію рукъ и ногъ.

13. Наклонные шесты. Лазаніе съ помощію рукъ и ногъ, по одному.

14. Бросать конецъ, въ 5 саж.

Оборотная сторона.

5 РАЗРЯДЪ. 1 отд., 1 шеренга.

1. Отвѣсные шесты. Подниматься по одному, съ помощію рукъ; спуститься безъ рукъ.

2. Прыгать въ ширину, съ разбѣга, на 4 арш. безъ подушки.

3. Штормъ - трапъ. Ходить вдвоемъ.

4. Отвѣсные канаты. Лазать по двумъ канатамъ, на рукахъ.

5. Выстрѣлъ. Переходить черезъ человѣка.

6. Прыгать въ высоту, черезъ палку, съ разбѣгу, на $1^1/_2$ арш., съ подушки.

7. Наклонная лѣстница. Подниматься на ней, на 10 ступен., на рукахъ.

8. Прыгать въ глубину съ выпада, на 2 арш.

9. Горизонтальный шестъ. Кувырканье.

10 Балансовая мачта. Вспрыгивать.

11. Бросать лотъ.

Лицевая сторона.

12. Ступенчатая мачта. Подтягиваться.

13. Накладные шесты. Лазаніе на рукахъ, по одному.

14. Узловые канаты. Подниманіе тѣла, сидя.

15. Горка. Бѣгать съ поворотомъ.

16. Кольца. Качаніе.

17. Барьеръ. Прыгать: откидывая ноги въ сторону.

18. Параллельные брусья. Крестообразное перебрасываніе ногъ.

19. Фальшивая стѣна. Подтягиваніе на рукахъ.

Оборотная сторона.

Приложеніе 2.

ЖУРНАЛЪ

занятій въ гимнастическомъ залѣ Кронштадтскаго порта

за 1891—92 года.

Начатъ 1 Октября 1891 г.

Конченъ 1 Октября 1892.

*

1 флотскій Генерала-Адмирала Великаго Князя Константина Николаевича экипажъ.

Мѣсяцъ и число.	По списку.		Приведено.		Не доведено.								Росписка офицера приведшаго команду.
							По причинамъ.						
							Болѣзни.						
	Старослужащихъ.	Новобранцевъ.	Старослужащихъ.	Новобранцевъ.	Старослужащихъ.	Новобранцевъ.	Въ госпиталяхъ.	Въ лазаретѣ.	Арестъ.	Службы.	Отчисленія.		
Февраля 5	150	300	137	300	13	—	1	2	3	5	2		Мичманъ Ивановъ 1.
12	140	300	124	270	24	30	2/10	5/5	3	10	4/15		Мичманъ Петровъ.

Цифры, относящіеся до новобранцевъ должны вписаться красными чернилами (Новобранцы записаны въ знаменателяхъ дробей).

Успѣхи занятій и замѣчанія.

Мѣсяцъ.	Число.	Билеты. Разряды.	Билеты. Окончательный номеръ.	Подготов. движенія. Безъ ружья.	Подготов. движенія. Съ ружьемъ.	Число инструкторовъ.	ЗАМѢЧАНІЯ.	Число топленія печей.	Температура. Наружнаго воздуха.	Температура. Внутренняго 7 час. утра.	Температура. Внутренняго 10 часовъ утра.
Февраль	5	3/1	9/6	32/21	10	6	Занятія посѣтилъ Главный Командиръ. Подпись: Лейт. Васильевъ.	16	—14R	+2R	+7R
	12	1/1	2/14	39/27	14	7	Въ манежѣ дурно горѣлъ газъ, почему занятія начались на 1 часъ позже. Подпись:	15	— 8	+5	+9
	19	—	—	—	—	—	Съ новобранцемъ 3 роты Иванъ Курицынымъ былъ обморокъ отъ неумѣлаго движенія головой, по недосмотру инструктора 13 экипажа квартир. Попова. Подпись:	16	—10	+3	+7

ТАБЛИЦА I.

Подготовительныя гимнастическія упражненія, безъ ружья, для всѣхъ командъ Морскаго вѣдомства; съ указаніемъ ихъ порядка и командныхъ словъ.

---

1. Качаніе рукъ впередъ—вверхъ.

Разъ, Стой.

2. Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ.

Бедра **взять. Разъ**. Стой.

3. Подниманіе тѣла на носки.

Разъ. Стой.

4. Медленное поворачиваніе головы въ стороны.

Разъ. Стой.

5. Сгибаніе и вытягиваніе рукъ: впередъ, вверхъ, въ стороны и внизъ.

Впередъ—**разъ. Разъ. Вверхъ. Разъ**. Въ стороны.—**Разъ. Внизъ. Разъ**. Стой.

6. Перемѣнное подниманіе прямыхъ ногъ: впредъ, назадъ и въ стороны.

Бедра **взять**. Впередъ—**Разъ**. Назадъ.—**Разъ**. Въ стороны.—**Разъ**. Стой.

7. Частое подниманіе рукъ въ стороны.

Разъ. Стой.

8. Медленное нагибаніе туловища въ стороны.

Бедра **взять. Разъ**. Стой.

9. Попеременное подниманіе ногъ со сгибаніемъ колѣнъ вверхъ и внизъ.

Руки назадъ.—**Разъ**. Колѣна—**вверхъ**. Колѣна—**внизъ**. Стой.

10. Нагибаніе головы впередъ и назадъ.

Разъ. Стой.

11. Качаніе рукъ передъ тѣломъ, влѣво и вправо.

Разъ. Стой.

12. Медленное поворачиваніе туловища въ стороны.

Бедра **взять. Разъ.** Стой.

13. Медленное присяданіе на носкахъ.

Бедра **взять. Разъ.** Стой.

14. Нагибаніе головы въ стороны.

Разъ. Стой.

15. Медленное разведеніе и сведеніе рукъ.

Руки впередъ.—**Разъ. Разъ.** Стой.

16. Приготовительный прыжокъ съ мѣста: впередъ, назадъ и въ стороны.

Впередъ.—**Разъ. Маршъ.** Стой. Назадъ.—**Разъ. Маршъ.** Стой. Влѣво.—**Разъ. Маршъ.** Стой. Вправо.—**Разъ. Маршъ.** Стой.

16. БѢГЪ НА МѢСТѢ СО СГИБАНІЕМЪ КОЛѢНЪ ВВЕРХЪ И ВНИЗЪ.

Руки назадъ.—**Разъ** Колѣна—**вверхъ.** Колѣна—**внизъ.** Стой.

17. Круженіе головы.

Влѣво.—**Разъ.** Стой. Вправо.—**Разъ.** Стой.

18. Попеременное вытягиваніе рукъ: впередъ, вверхъ. въ стороны.

Впередъ.—**Разъ. Разъ. Вверхъ. Разъ.** Въ стороны—**Разъ.** Стой.

19. Круженіе туловища.

Бедра **взять.** Влѣво—**Разъ.** Стой. Бедра **взять.** Вправо.—**Разъ.** Стой.

20. Выпадъ грудью впередъ и перемѣна ногъ.

Бедра **взять.** Безъ прыжка.—**Разъ.** Съ прыжкомъ.—**Разъ.** Стой.

21. Большое круженіе рукъ: спереди—назадъ и сзаду—впередъ.

Спереди—назадъ.—**Разъ**. Стой. Сзаду—впередъ.—**Разъ**. Стой.

22. Приготовительный прыжокъ въ ширину съ выпада.

Лѣвой.—**Разъ**. **Маршъ**. Стой. Правой.—**Разъ**. **Маршъ**. Стой.

22. БѢГЪ НА МѢСТѢ: НОГИ ПРЯМО ВПЕРЕДЪ И НАЗАДЪ.

Бедра **взять**. Впередъ.—**Разъ**. Назадъ.—**Разъ**. Стой.

23. Скорое разведеніе и сведеніе рукъ въ стороны.

Руки впередъ—**Разъ**. **Разъ**. Стой.

24. Медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ.

Бедра **взять**. **Разъ**. Стой.

25. Частое попеременное вытягиваніе рукъ впередъ и назадъ стоя на выпадѣ.

Лѣвой ногой.—**Разъ**. Съ лѣвой руки впередъ и правой назадъ.—**Разъ**. Перемѣна ногъ, безъ прыжка (или съ прыжкомъ).—**Разъ**. Съ правой руки впередъ и лѣвой назадъ.—**Разъ**. Стой.

26. Частое присяданіе наноскахъ.

Бедра **взять**. **Разъ**. Стой.

27. Сгибаніе и вытягиваніе рукъ вверхъ и внизъ въ 4 пріема.

Разъ Стой.

28. Учебный медленный шагъ.

Маршъ. Стой.

28. ПРЫГАНІЕ СЪ КРУЖЕНІЕМЪ РУКЪ.

Разъ. Стой.

29. Медленное нагибаніе туловища въ стороны, одну ногу впередъ къ носку на (линію).

Лѣвую къ носку. Бедра **взять. Разъ.** Стой.

30. Приготовительный прыжокъ въ ширину, чрезъ шагъ, два шага и болѣе.

Чрезъ шагъ съ лѣвой—**Маршъ.** Чрезъ два шага съ лѣвой—**Маршъ.** И. т. д.

30. ПОСЛѢДОВАТЕЛЬНОЕ КАЧАНІЕ НОГЪ ВПЕРЕДЪ, назадъ и въ стороны.

Бедра **взять.** Лѣвой ногой впередъ—назадъ—**Разъ.** Стой. Бедра **взять** правой ногой впередъ--назадъ.—**Разъ.** Стой. Бедра **взять.** Лѣвой ногой вправа.—**Разъ.** Стой. Бедра **взять.** Правой ногой влѣво.—**Разъ.** Стой.

31. Хожденіе на мачту.

Разъ. Стой.

32. Круженіе туловища, ноги врозь.

Ноги врозь, бедра взять. Влѣво—**Разъ.** Стой. Ноги врозь, бедра **взять.** Вправо.—**Разъ.** Стой.

33. Разностороннее вытягиваніе и сгибаніе рукъ.

Разъ. Впередъ, въ стороны вверхъ.—**Разъ.** Стой. **Разъ.** Въ стороны вверхъ, впередъ.—**Разъ** Стой. **Разъ.** Вверхъ. впередъ, въ стороны.—**Разъ.** Стой.

34. Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ, руки вверхъ, одну ногу впередъ.

Лѣвую ногу впередъ, руки—**вверхъ. Разъ** Стой.

35. Учащенный скорый шагъ и бѣгъ.

Шагомъ **маршъ; бѣгомъ маршъ; шагомъ маршъ;** стой.

35. СГИБАНІЕ И ВЫТЯГИВАНІЕ НОГЪ ВПЕРЕДЪ И НАЗАДЪ, ПОСЛѢДОВАТЕЛЬНО.

Бедра **взять.** Впередъ лѣвой.—**Разъ.** Стой. Бедра **взять.** Впередъ правой.—**Разъ.** Стой. Бедра **взять.** Назадъ лѣвой.—**Разъ.** Стой. Бедра **взять.** Назадъ правой.—**Разъ.** Стой.

36. Послѣдовательное скорое круженіе рукъ впереди тѣла.

Правой рукой—влѣво. **Разъ.** Стой. Лѣвой рукой—вправо. **Разъ.** Стой.

37. Попеременное нагибаніе туловища въ стороны, на одной ногѣ, руки въ стороны.

Руки въ стороны.—**Разъ.** Влѣво.—**Разъ.** Стой.

38. Медленное присѣданіе на носкахъ съ разведеніемъ рукъ въ стороны.

Руки впередъ.—**Разъ. Разъ.** Стой.

39. Бѣгъ на мѣстѣ, ноги прямые: впередъ, назадъ, въ стороны, со сгибаніемъ колѣнъ: вверхъ и внизъ.

Бедра **взять.** Прямые впередъ. **Разъ.** Прямые назадъ. **Разъ.** Въ стороны. **Разъ.** Колѣна—**вверхъ.** Колѣна—**внизъ.** Стой.

40. Расширеніе груди, счетъ въ голосъ.

Разъ! Два! Три! или **Ура!**

ТАБЛИЦА II.

Подготовительныя гимнастическія упражненія, съ ружьемъ, для командъ Морскаго вѣдомства; съ указаніемъ ихъ порядка и командныхъ словъ.

---

1. Малое круженіе, вытянутыхъ въ стороны, рукъ, съ ружьемъ въ одной рукѣ, (съ плеча).

На пле-чо. Руки въ стороны.—**Разъ.** Впередъ.—**Разъ.** Назадъ.—**Разъ.** Ружье въ правую руку.—**Разъ.** Впередъ—**Разъ.** Назадъ.—**Разъ.** На **пле-чо.**

2. Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ, съ ружьемъ назадъ (съ плеча).

Ружье назадъ.—**Разъ. Разъ.** На **пле-чо.**

3. Медленное присяданіе наноскахъ, съ ружьемъ назадъ (съ плеча).

Ружье назадъ.—**Разъ. Разъ.** На **пле-чо.**

4. Скорое разведеніе и сведеніе рукъ, съ ружьемъ въ одной рукѣ, (съ плеча).

Руки впередъ. **Разъ. Разъ.** На **пле-чо.**

5. Медленное нагибаніе туловища въ стороны съ ружьемъ назадъ, (съ плеча).

Ружье назадъ.—**Разъ. Разъ.** На **пле-чо.**

6. Подготовительный прыжокъ въ ширину съ выпада, ружье на грудь въ обѣихъ рукахъ, (съ ноги).

Ружье на грудь и выпадъ лѣвой ногой.—**Разъ. Маршъ. Стой.** Правой ногой.—**Разъ. Маршъ.** Стой. Къ **но-гѣ** (или на **пле-чо**).

6. БѢГЪ НА МѢСТѢ СО СГИБАНІЕМЪ КОЛѢНЪ ВВЕРХЪ И ВНИЗЪ СЪ РУЖЬЕМЪ НАЗАДЪ (СЪ ПЛЕЧА).

Ружье назадъ.—**Разъ.** Колѣни—**вверхъ.** Колѣни—**внизъ.** На **пле-чо.**

7. Большое круженіе рукъ спереди—назадъ съ ружьемъ на перевѣсѣ.

Съ переди—назадъ.—**Разъ.** Стой.

Сзаду—впередъ. **Разъ.** Стой.

8. Медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ ружьемъ, на верху, въ обѣихъ рукахъ (съ ноги).

Ружье на верхъ.—**Разъ. Разъ.** Къ **но-гѣ.**

9. Вытягиваніе и сгибаніе ногъ впередъ и назадъ, попеременно, съ ружьемъ предъ собой (съ ноги).

Ружье предъ собой.—**Разъ.** Впередъ и назадъ съ лѣвой.—**Разъ.** Къ **но-гѣ.**

10. Частое перемѣнное вытягиваніе рукъ впередъ, съ ружьемъ въ одной рукѣ (съ плеча).

На **пле-чо. Разъ. Разъ.** Ружье въ правую руку.—**Разъ. Разъ.** На **пле-чо.**

11. Круженіе туловища съ ружьемъ назадъ (съ плеча).

Ружье назадъ.— **Разъ.** Влѣво.—**Разъ.** Вправо.—**Разъ.** Къ **но-гѣ.**

12. Круженіе ружья вокругъ туловища (съ ноги).

Лѣвой рукой.—**Разъ.** Вправо.—**Разъ.** Влѣво.—**Разъ.** Стой. Правой рукой.—**Разъ.** Влѣво.—**Разъ.** Вправо.—**Разъ.** Къ **но-гѣ.**

13. Медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ, съ ружьемъ, на верхъ, въ обѣихъ рукахъ (съ но-ги).

Ружье на верхъ.—**Разъ. Разъ.** На **пле-чо.**

14. Послѣдовательно учебный медленный шагъ, вольный шагъ, бѣгъ и учащенный шагъ, съ ружьемъ вольно.
Команда по правиламъ устава строевой службы для флота.

14. БѢГЪ НА МѢСТѢ, НОГИ ПРЯМО ВПЕРЕДЪ, НАЗАДЪ И ВЪ СТОРОНЫ, СЪ РУЖЬЕМЪ НАЗАДЪ.

(Съ плеча). Ружье назадъ—**разъ.** Впередъ.—**Разъ.** Назадъ.—**Разъ.** Въ стороны.—**Разъ.** На **пле-чо.**
15. Расширеніе груди.

ТАБЛИЦА III.

Гимнастика на снарядахъ для новобранцевъ всѣхъ командъ Морскаго вѣдомства.

№№ по порядку.	Наименованіе снарядовъ.	№№ движеній.	Наименованіе движеній.
1	Отвѣсные шесты.	1	Лазать съ помощью рукъ и ногъ по одному шесту.
2	Прыганіе въ ширину.	1	Прыгать въ ширину, на длину 1 аршина и болѣе, съ мѣста, употребляя трамплинъ.
		2	Прыгать въ ширину, на длину 2 аршинъ и болѣе, съ разбѣгу, употребляя трамплинъ.
3	Штормъ трапъ.	1	Ходить вверхъ и внизъ, по одному.
		2	Ходить вверхъ и внизъ, вдвоемъ.
4	Отвѣсные канаты.	1	Лазать съ помощью рукъ и ногъ по одному канату.
5	Выстрѣлъ.	1	Ходить по выстрѣлу на высотѣ 1 сажени и болѣе, держась за лееръ одною рукою и вытянувъ, въ сторону, другую руку.

№№ по порядку.	Наименованіе снарядовъ.	№№ движеній.	Наименованіе движеній.
6	Балансовая мачта или бревно.	1	Ходить по бревну на высотѣ 1 фута, имѣя обѣ руки въ стороны.
7	Прыганіе въ высоту.	1	Прыгать чрезъ веревку, на высоту 1 аршина и болѣе, употребляя трамплинъ.
8	Наклонная лѣстница.	1	Ходить вверхъ и внизъ сверхъ лѣстницы.
		2	Ходить вверхъ и внизъ подъ лѣстницей.
9	Прыганіе въ глубину.	1	Прыгать въ глубину съ стоячаго положенія, съ высоты $1^1/_2$ аршина и болѣе, употребляя ступенчатую лѣстницу.
		2	Прыгать въ глубину съ висячаго положенія, съ высоты своего роста и болѣе, употребляя горизонтальную лѣстницу.
10	Горизонтальный шестъ.	1	Вспрыгиваніе на шестъ, на высотѣ плеча, и передвиженіе по шесту бокомъ.
		2	Подтягиваніе подъ шестомъ отъ 3 разъ и болѣе, безъ постановки ногъ на землю или полъ.
11	Бросаніе конца.	1	Бросить конецъ по указательному направленію, на длину 5 саженъ и болѣе.

№№ по порядку.	Наименованіе снарядовъ.	№№ движеній.	Наименованіе движеній.
12	Ступеньчатая мачта.	1	Ходить крестообразно вверхъ и внизъ съ помощью рукъ и ногъ лицомъ къ мачтѣ.
13	Неклонные шесты.	1	Лазанье вверхъ и внизъ, по одному шесту, съ помощью рукъ и ногъ.
14	Узловатые канаты.	1	Лазанье вверхъ и внизъ, съ помощью рукъ и ногъ стоя.
		2	Подниманіе тѣла вверхъ и внизъ, сидя, вытянувъ ноги впередъ.

ТАБЛИЦА IV.

Гимнастика на снарядахъ для старослужащихъ всѣхъ командъ Морскаго вѣдомства.

№№ по порядку.	Наименованіе снарядовъ.	№№ движеній.	Наименованіе движеній.
1	Отвѣсные шесты.	1	Лазать, съ помощью рукъ и ногъ, по одному шесту.
		2	Лазать, съ помощью рукъ и ногъ, по двумъ шестамъ, колѣни внутрь.
2	Прыганіе въ ширину.	1	Прыгать въ ширину, на длину $1^1/_2$ аршина и болѣе, съ мѣста, употребляя трамплинъ.
		2	Прыгать въ ширину на длину 3 аршина и болѣе, съ разбѣгу въ 10 шаговъ, употребляя трамплинъ.
3	Штормъ трапъ.	1	Ходить, вверхъ и внизъ по одному.
		2	Ходить, вверхъ и внизъ вдвоемъ.
4	Отвѣсные канаты.	1	Лазать, съ помощью рукъ и ногъ, по одному канату.
		2	Подняться вверхъ по одному канату, а спуститься по другому

№№ по порядку.	Наименованіе снарядовъ.	№№ движеній.	Наименованіе движеній.
5	Выстрѣлъ.	1	Ходить по выстрѣлу на высотѣ 1 сажени и болѣе, держась за леерь одною рукою и вытянувъ въ сторону другую руку.
6	Балансовая мачта или бревно.	1	Ходить по бревну, на высотѣ 1 фута, имѣя обѣ руки въ стороны, на прямыхъ ногахъ.
		2	Идя по бревну, повернуться кругомъ.
		3	На высотѣ 2 футъ сѣсть верхомъ на бревно и встать, съ помощью рукъ и ногъ.
7	Прыганіе въ высоту.	1	Прыгать чрезъ веревку, на высоту $1^1/_2$ аршина и болѣе, съ разбѣгу въ 10 шаговъ, употребляя трамплинъ.
8	Наклонная лѣстница.	1	Ходить вверхъ и внизъ сверхъ лѣстницы.
		2	Ходить вверхъ и внизъ подъ лѣстницей.
9	Прыганіе въ глубину.	1	Прыгать въ глубину съ стоячаго положенія, съ высоты 2 аршинъ и болѣе.
		2	Прыгать въ глубину съ висячаго положенія, съ высоты своего роста и болѣе.

№№ по порядку.	Наименованіе снарядовъ.	№№ движеній.	Наименованіе движеній.
0	Горизонтальный шестъ.	1	На высотѣ плеча вспрыгнуть на шестъ и передвигаться бокомъ по шесту.
		2	Подтягиваться подъ шестомъ отъ 5 разъ и болѣе, безъ постановки ногъ на землю или полъ.
		3	Хожденіе на однѣхъ согнутыхъ рукахъ, подъ шестомъ, бокомъ.
11	Бросаніе конца.	1	Бросить конецъ по указанному направленію, на длину 10 саженъ и болѣе.
		2	Бросить лотъ вѣсомъ въ 6 фунтовъ.
			Примѣчаніе. Лотъ можно замѣнять песочнымъ мѣшкомъ, равнаго вѣса.
12	Ступеньчатая мачта.	1	Ходить крестообразно вверхъ и внизъ, съ помощью рукъ и ногъ, лицомъ къ мачтѣ.
		2	Подтягиваясь на однѣхъ рукахъ, съ помощью ногъ подняться вверхъ и спускаться внизъ.
13	Наклонные шесты.	1	Лазать вверхъ и внизъ подъ однимъ шестомъ, съ помощью рукъ и ногъ.
		2	Лазать вверхъ и внизъ надъ однимъ шестомъ.

№№ по порядку.	Наименованіе снарядовъ.	№№ движеній.	Наименованіе движеній.
14	Узловатые канаты.	1	Лазать вверхъ и внизъ съ помощью рукъ и ногъ, стоя.
		2	Поднимать тѣло вверхъ и внизъ, сидя, вытянувъ ноги впередъ.
15	Горка.	1	Вбѣгать и сбѣгать съ горки, установленной по уклону въ 30° къ землѣ.
16	Барьеръ.	1	Прыгать чрезъ барьеръ на высотѣ 1 аршина 12 вершковъ, откидывая прямыя ноги, поперемѣнно, вправо и влѣво, съ разбѣгу въ 10 шаговъ.

ТАБЛИЦА V.

Гимнастика на снарядахъ для учебной команды строевыхъ квартирмейстеровъ и инструкторовъ гимнастики.

№№ по порядку.	Наименованіе снарядовъ.	№№ движеній.	Наименованіе движеній.
1	Отвѣсные шесты.	1	Лазать, съ помощью рукъ и ногъ, по одному шесту.
		2	Лазать, съ помощью рукъ и ногъ, по двумъ шестамъ, колѣна внутрь.
		3	Лазать по одному шесту съ помощью однѣхъ рукъ.
		4	Лазать по двумъ шестамъ, съ помощью однѣхъ рукъ.
		5	Подняться вверхъ по одному шесту, съ помощью однѣхъ рукъ, а спуститься съ помощью однѣхъ ногъ.
2	Прыганіе въ ширину.	1	Прыгать въ ширину, на длину $1^1/_2$ аршина и болѣе, съ мѣста, употребляя трамплинъ.
		2	Тоже безъ употребленія трамплина, чрезъ ровъ или намѣченную черту.

№№ по порядку.	Наименованіе снарядовъ.	№№ движеній.	Наименованіе движеній.
		3	Прыгать въ ширину, на длину 4-хъ аршина и болѣе съ разбѣгу въ 10 шаговъ, употребляя трамплинъ.
		4	Прыгать чрезъ ровъ или намѣченныя черты, на ширину 4-хъ аршинъ и болѣе, безъ употребленія трамплина съ разбѣгу въ 10 шаговъ.
3	Штормъ трапъ.	1	Ходить вверхъ и внизъ по одному.
		2	Ходить вверхъ и внизъ вдвоемъ.
4	Отвѣсные канаты.	1	Лазать, съ помощью рукъ и ногъ, по одному канату.
		2	Подняться вверхъ по одному канату и спуститься по другому.
		3	Лазать по двумъ канатамъ, съ помощью рукъ и ногъ, колѣна снаружи.
		4	Тоже, съ помощью однѣхъ рукъ.
5	Выстрѣлъ	1	Ходить по выстрѣлу, на высотѣ 1 сажени и болѣе, держась за лееръ одною рукою и вытянувъ въ сторону другую руку.

№№ движеній.	Наименованіе снарядовъ.	№№ по порядку	Наименованіе движеній.
		2	Стоя на выстрѣлѣ, быстро сѣсть, для пропуска чрезъ себя другаго человѣка и вновь, быстро встать.
		3	Переходить чрезъ сидячаго на выстрѣлѣ человѣка.
6	Балансовая мачта или бревно.	1	Ходить по бревну, на высотѣ 1 фута, имѣя обѣ руки въ стороны, на прямыхъ ногахъ.
		2	Идя по бревну, повернуться кругомъ.
		3	На бревнѣ, на высотѣ 1 фута пропускать другъ друга.
		4	Вспрыгнуть на бревно на высотѣ 1 фута съ боку и остановиться, сохранивъ равновѣсіе.
7	Прыганіе въ высоту.	1	Прыгать чрезъ веревку на высоту $1^3/_4$ аршина и болѣе, употребляя трамплинъ, съ разбѣгу въ 10 шаговъ.
		2	Прыгать чрезъ 2 веревки, между которыми 1 аршинъ, на высотѣ $1^1/_2$ аршина, употребляя трамплинъ, съ разбѣгу въ 10 шаговъ.
		3	Прыгать чрезъ палку, толщиною въ 1 дюймъ, на высоту $1^1/_2$ аршина, употребляя трамплинъ, съ разбѣгу въ 10 шаговъ

№№ по порядку.	Наименованіе снарядовъ.	№№ движеній.	Наименованіе движеній.
8	Наклонная лѣстница.	1	Ходить вверхъ и внизъ сверхъ лѣстницы.
		2	Бѣгать сверхъ лѣстницы.
		3	Ходить вверхъ и внизъ подъ лѣстницей.
		4	Ходить вверхъ и внизъ сверхъ лѣстницы безъ помощи ногъ, управительно.
		5	Подняться на 10 ступенекъ и болѣе подъ лѣстницей на однѣхъ рукахъ.
		6	Сверху лѣстницы перейдти подъ лѣстницу, съ помощью однѣхъ рукъ, и спрыгнуть внизъ, съ высоты своего роста и болѣе.
9	Прыганіе въ глубину.	1	Прыгать въ глубину, съ стоячаго положенія, съ высоты $2^1/_2$ аршина и болѣе.
		2	Прыгать въ глубину, съ висячаго положенія, съ высоты 3 аршинъ и болѣе.
		3	Прыгать въ глубину, съ стоячаго положенія, съ высоты 2 аршинъ, съ выпада.

№№ по порядку.	Наименованіе снарядовъ.	№№ движеній.	Наименованіе движеній.
10	Горизонтальный шестъ.	1	Вспрыгивать на шестъ, поднятый на высотѣ плеча, и передвигаться по немъ бокомъ.
		2	Подтягиваться подъ шестомъ, отъ 5 разъ и болѣе, безъ постановки ногъ на землю или полъ.
		3	Ходить подъ шестомъ, на однѣхъ рукахъ, имѣя корпусъ поперегъ шеста.
		4	Кувыркапье чрезъ шестъ.
11	Бросаніе конца.	1	Бросить конецъ по указанному направленію, на длину 12 сажень и болѣе.
		2	Бросить лотъ правой и лѣвой рукой.
12	Ступеньчатая мачта.	1	Ходить, крестообразно, вверхъ и внизъ, съ помощью рукъ и ногъ, лицомъ къ мачтѣ.
		2	Подтягиваясь на однѣхъ рукахъ, съ помощью ногъ, подняться вверхъ и спуститься внизъ.
13	Наклонные шесты.	1	Лазанье вверхъ и внизъ подъ однимъ шестомъ съ помощью рукъ и ногъ.
		2	Лазать вверхъ и внизъ, надъ однимъ шестомъ.

№№ по порядку.	Наименованіе снарядовъ.	№№ движеній.	Наименованіе движеній
		3	Лазать вверхъ и внизъ, надъ двумя шестами.
		4	Подняться вверхъ на однѣхъ рукахъ, по одному шесту.
14	Узловатые канаты.	1	Лазать вверхъ и внизъ съ помощью рукъ и ногъ, стоя.
		2	Поднимать тѣло вверхъ, сидя, вытянувъ ноги впередъ и спускаться внизъ также.
15	Горка съ площадкой.	1	Вбѣгать и сбѣгать съ горки, установленной по уклону до 45° къ землѣ.
		2	Тоже съ поворотомъ тѣла.
16	Барьеръ.	1	Прыгать чрезъ барьеръ, на высоту 1 аршинъ 12 вершковъ, откидывая прямыя ноги, попеременно, вправо и влѣво, съ разбѣгу въ 10 шаговъ.
17	Кольца.	1	Вися на кольцахъ, на согнутыхъ рукахъ, попеременное вытягиваніе рукъ въ стороны.
		2	Качаніе на кольцахъ.
18	Параллельныя брусья	1	Вспрыгнуть на концахъ и сгибать локти 3 раза и болѣе, не становясь на полъ.

№№ по порядку.	Наименованіе снарядовъ.	№№ движеній.	Наименованіе движеній.
		2	Лёжа сверхъ брусьевъ, сгибать и вытягивать локти.
		3	Качанье ногъ на концахъ, попарно, въ тактъ.
		4	Перебрасывать ноги чрезъ брусья, на мѣстѣ, впереди тѣла.
		5	Крестообразное перебрасываніе ногъ.
		6	Выпрыгивать чрезъ брусья, ногами впередъ и назадъ, на высотѣ плечъ.
19	Фальшивая стѣна.	1	Ходить вверхъ и въ стороны, крестообразно.
		2	Подтягиваясь на однѣхъ рукахъ, съ помощью ногъ, подняться вверхъ и спуститься внизъ.

ТАБЛИЦА VI.

Гимнастическихъ игръ для занятій всѣхъ командъ Морскаго вѣдомства, съ подраздѣленіемъ ихъ на строевыя береговыя и судовыя, съ командными словами.

Въ строю на берегу.

1. Бѣгъ въ запуски (съ препятствіями или безъ нихъ).
Шеренга въ запуски бѣгомъ — *Маршъ.*

Въ строю, на берегу и на суднѣ.

2. Перетягиваніе.
Подать другъ другу руки.—*Разъ.*
Тянись. Стой.
3. Толкашки.
Подать другъ другу руки. -*Разъ.*
Толкнись. Стой.
4. Стѣнка на стѣнку.
Передать номера на 1 и 2 (на 1 и 2 расчитайтесь).
Передать руки за спину.—*Разъ.*
Маршъ. Стой.
5. Путешествіе лягушекъ.
Къ пріему для прыганія лягушекъ.—
Разъ. Маршъ. Стой.
6. Единоборство.
Къ пріему для борьбы.—*Разъ.*
Борись. Стой.

7. Змѣйка.

Руки на плечи.—*Разъ. Лови.*

Стой.

8. Перетягиваніе съ концомъ.

Взяться за поясъ.—*Разъ. Тянись.*

Стой.

9. Чехарда.

Съ права по одному, черезъ 10 шаговъ.—*Маршъ.*

10. Присѣдать, садиться и вставать цѣпью, съ заложенными назадъ руками.

Передать руки за спину.—*Разъ.*

Присядь—*Разъ.* Стой. *Сядь.* Стой.

Не въ строю на берегу.

11. Барры.

12. Въ мячь; простая.

13. Лапта.

14. Американская лапта.

15. Ножной мячь.

16. Заяцъ.

17. Городки или рюхи.

18. Ходули.

19. Стрѣльба изъ лука.

20. Катанье на конькахъ.

На суднѣ.

21. Рыбка.

22. Шубу шить.

23. Трещотка.

ОПИСАНІЕ ПРОИЗВОДСТВА ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХЪ ГИМНАСТИЧЕСКИХЪ УПРАЖНЕНІЙ, БЕЗЪ РУЖЬЯ, ВЪ ПОРЯДКѢ, УКАЗАННОМЪ ВЪ ТАБЛИЦѢ I.

№ 1.

Качаніе рукъ впередъ—вверхъ.—Разъ.

По послѣдней исполнительной командѣ, скоро и свободно поднимаютъ прямыя руки: съ мѣста, впередъ,—до верху, сохраняя все время разстояніе между руками, на ширину плечъ, при чемъ, при подъемѣ рукъ вровень съ головой, руки слегка согнутся сами въ локтѣ, смотри рисунокъ № 2; тогда свободно спускаютъ руки внизъ, наблюдая ширину плечъ между ними. При опусканіи внизъ свободныхъ рукъ—они какъ маятники откинутся сами назадъ, послѣ чего поднимаютъ ихъ снова впередъ, вверхъ и опять внизъ. Движеніе это дѣлается въ тактъ обыкновеннаго шага, т. е. до 60 качаній вверхъ и 60 — внизъ въ одну минуту. Въ началѣ обученія дѣлаютъ 5 взмаховъ вверхъ и 5 внизъ и, по мѣрѣ усвоенія правильности пріема и общаго развитія, постепенно увеличивать число до 10 взмаховъ вверхъ и 10 внизъ



Рисунокъ 1. Рисунокъ 2.

По командѣ *стой* прекращаютъ движеніе, взявъ руки по швамъ, смотри рисунокъ № 1.

Примѣчаніе. При всѣхъ движеніяхъ однѣми руками, туловище, ноги и голова остаются свободно установленными и никакого движенія не дѣлаютъ.

№ 2.

Медленное сгибаніе туловища впередъ и назадъ.

Бедра *взять.* По послѣдней исполнительной командѣ берутъ себя, быстро, обѣими руками, за поясъ въ томъ мѣстѣ, гдѣ надѣтъ поясный ремень и чувствуются кости бедра; большіе пальцы смотрятъ назадъ а остальные 4 на каждой рукѣ—смотрятъ впередъ; локти отведены назадъ на сколько можно и грудь вытянута или выпячена, смотри рисунокъ № 3. По слѣдующей исполнительной командѣ *разъ*, нагибаютъ тихонько, туловище впередъ и внизъ на столько, чтобы колѣна ногъ не согнулись, а голову держатъ все время приподнятой такъ, чтобы смотрѣть лицомъ впередъ а не въ землю, смотри рисунокъ № 4. Когда нагнутся до указаннаго положенія, начинаютъ тихонько поднимать туловище и, не останавливаясь, нагибать назадъ, держа голову прямо, т. е. не закидывая очень назадъ, смотри рисунокъ № 5. Когда нагибаясь назадъ колѣни начнутъ гнуться, то тихонько поднимаютъ туловище вверхъ и нагибаютъ внизъ, какъ сказано выше. По командѣ *стой*, ставятъ корпусъ прямо и опускаютъ руки по швамъ.



Рисунокъ 3.



Рисунокъ 4.

При началѣ обученія дѣлать 3 нагибанія впередъ и 3 назадъ; по мѣрѣ пріобрѣтенія навыка и общаго развитія, постепенно доходить до 5 разъ впередъ и 5 назадъ.

Движеніе это дѣлается тихо, въ 1 минуту 12 нагибаній впередъ и 12 назадъ.



Рисунокъ 5.

Примѣчаніе. При движеніи туловища только впередъ, или назадъ слѣдуетъ наблюдать, чтобы оно не поворачивалось въ какую либо сторону и дыханіе было вполнѣ свободно.

№ 3.

Подниманіе тѣла на носки. Разъ.

По послѣдней исполнительной командѣ слѣдуетъ скоро поднять все тѣло на носки не разводя пятокъ въ стороны, а держа ихъ вмѣстѣ; корпусъ не наклонять, а держать прямо. Поднявъ тѣло на сколько возможно: смотри рисунокъ № 6, не сгибая колѣнъ, скоро опуститься на весь слѣдъ; потомъ опять подниматься и опускаться, что дѣлать до команды *стой*, тогда перестать—и стоять смирно.

Движеніе это дѣлается со скоростью обыкновеннаго шага, т. е. 60 разъ подняться и 60 разъ опуститься въ 1 минуту. При началѣ обученія дѣлается 5 подъемовъ и 5 опус-



Рисунокъ 6.

*

каній, а по мѣрѣ пріобрѣтенія навыка и общаго развитія, дѣлается до 15 подъемовъ и опусканій.

№ 4.

Медленное поворачиваніе головы въ стороны—разъ.

По послѣдней исполнительной командѣ, слѣдуетъ тихонько повернуть голову въ лѣвую сторону, не нагибая ее, а держа все время прямо; когда повернутъ ее влѣво на столько, что больше нельзя, смотри рисунокъ № 7, тогда не останавливая, начинаютъ ее поворачивать въ правую сторону, опять до тѣхъ поръ, пока возможно и, не останавливая, опять въ лѣвую, до команды *стой*. По этой командѣ повертываютъ голову прямо, какъ нужно во фронтѣ. При поворачиваніи головы, нужно держать корпусъ, въ особенности плечи, прямо, чтобы они не поворачивались вмѣстѣ съ головой.



Рисунокъ 7.

Движеніе тихое, и дѣлается не болѣе 3 разъ въ каждую сторону. Въ 1 минуту можно дѣлать 12 полныхъ поворотовъ съ одной стороны въ другую.

№ 5.

Сгибаніе и вытягиваніе рукъ впередъ, вверхъ, въ стороны и внизъ. Впередъ, *«разъ»*.

По послѣдней исполнительной командѣ сгибаютъ обѣ руки въ локтяхъ, такъ чтобы локти не подпялись ни впередъ, ни назадъ, а кисти рукъ съ сжатыми кулаками пришлись противъ своихъ плечъ, какъ показано на рисункѣ № 8; пальцы должны быть обращены къ плечамъ.

По слѣдующей исполнительной командѣ *«разъ»*—быстро вытягиваютъ обѣ руки впередъ, на высотѣ плечъ, имѣя между руками ширину плечъ, а пальцы рукъ распускаютъ, не растопыривая ихъ и держатъ ладони обращенныя во внутрь, смотри рисунокъ № 9.

Вытянувъ руки во всю ихъ длину, быстро сгибаютъ ихъ въ локтѣ, опустивъ самыя локти внизъ, такъ какъ были взяты по первой исполнительной командѣ; затѣмъ снова вытягиваютъ и снова сгибаютъ до команды *вверхъ*.

По послѣдней командѣ быстро кладутъ руки на плечи такъ, чтобы локти были подняты на высоту плечъ и оттянуты назадъ на сколько можно; пальцы же сжаты въ кулаки и смотрятъ внизъ, смотри рисунокъ № 10.

Рисунокъ 8.

Положивъ руки на плечи, ожидаютъ исполнительной команды *«разъ»*; по этой командѣ быстро вытягиваютъ руки вверхъ, во всю ихъ длину такъ, чтобы голова осталась между рукъ, а между руками была ширина плечъ; пальцы распускаютъ такъ, чтобы ладони смотрѣли внутро, одна къ другой, смотри рис. № 2.



Вытянувъ руки, опять быстро ихъ сгибаютъ и приводятъ въ положеніе лежащихъ на плечахъ; затѣмъ снова вытягиваютъ и сгибаютъ до команды: «въ стороны—*разъ»*; только по исполнительной командѣ «разъ», начинаютъ вытягивать руки въ стороны; команда же «въ стороны», не будетъ ис-

Рисунокъ 9.

полнительная, почему по этой командѣ движеніе продолжается вверхъ и только съ исполнительной командой—разъ, быстро вытягиваютъ обѣ руки въ стороны, на высотѣ плечъ, не выводя



Рисунокъ 10.

рукъ впередъ но, на сколько можно, прямыми назадъ; при чемъ у вытянутыхъ рукъ пальцы распускаютъ и ладони повертываютъ къ верху, смотри рисунокъ № 11. Потомъ быстро сгибаютъ руки, положивъ ихъ, какъ указано на рисункѣ № 10, на плечи, продолжаютъ вытягивать руки въ стороны до новой исполнительной команды *«внизъ»*.

По послѣдней командѣ, быстро повертываютъ согнутыя въ локтяхъ руки со сжатыми кулаками внизъ такъ, чтобы кисти рукъ пришлись на высотѣ сосковъ, подъ мышками, не сгибая рукъ въ кистяхъ, пальцами на верхъ къ плечу, локти отводятъ больше назадъ, смотри рисунокъ № 12



Рисунокъ 11.

Перемѣнивъ положеніе рукъ, ожидаютъ новой исполнительной команды—*разъ*; по этой послѣдней командѣ, быстро опускаютъ руки внизъ по тѣлу, вытянувъ ихъ во всю длину и распустивъ пальцы, которые должны лежать по швамъ брюкъ, какъ показываетъ рисунокъ № 1. Вытянувъ руки, вновь быстро ихъ сгибаютъ, сжавъ кулаки и поднявъ ихъ подъ мышки; потомъ снова вытягиваютъ и сгибаютъ, до окончательной команды *стой*, по которой быстро опускаютъ руки по швамъ и стоятъ смирно.


Рисунокъ 12.

Движенія эти дѣлаются со скоростью обыкновеннаго шага, и въ началѣ обученія по 3 раза для каждаго направленія, т. е. всего 12 разъ; по мѣрѣ же навыка и общаго развитія; дѣлаютъ по 5 разъ и болѣе, по каждому направленію, соблюдая постепенность; но непремѣнно одинаковое число разъ въ каждомъ направленіи.

Корпусъ не долженъ имѣть движенія, какъ сказано въ примѣчаніи къ № 1.

Примѣчаніе. Когда мѣсто не позволяетъ свободно вытянуть обѣ руки въ стороны стоя во фронтѣ и потребуется повернуть людей въ полуоборотъ, для увеличенія свободнаго мѣста между шеренгами, то команда «полуоборотъ на право» или «на лѣво»: производится послѣ исполненія команды «вверхъ». Послѣ перемѣны направленія людей, слѣдуетъ исполнительная команда «разъ», для начала вытягиванія рукъ вверхъ. Если нужно повернуть людей вновь во фронтъ, то перемѣна направленія дѣлается по исполненію команды «внизъ», а послѣ поворота идетъ исполнительная команда «разъ», для вытягиванія рукъ внизъ.

Вообще перемѣна фронта дѣлается или до команды самаго движенія или по исполненію команды выходного положенія и предъ началомъ самаго движенія.

№ 6.

Попеременное подниманіе прямыхъ ногъ впередъ, назадъ и въ стороны. Бедра взять.

Взявъ бедра, по правиламъ указаннымъ въ движеніи № 2, ожидаютъ команду, указывающую направленіе ногъ. По командѣ впередъ и исполнительной *разъ*, начинаютъ поднимать прямую, лѣвую ногу впередъ и вверхъ, не вытягивая носка и не уваливая тѣла назадъ, смотри рисунокъ № 13, до тѣхъ поръ пока правая нога не захочетъ согнуться въ колѣнѣ. Не давая колѣну согнуться, опускаютъ лѣвую ногу на свое мѣсто и поднимаютъ впередъ — вверхъ правую ногу, по тѣмъ же правиламъ, какъ поднимали лѣвую. Послѣ правой ноги поднимаютъ лѣвую, и такъ продолжаютъ до перемѣны направленія, для чего будетъ команда «назадъ» и исполнительная *разъ*; по послѣдней командѣ очередную прямую ногу, подъ которую скомандовали, поднимаютъ назадъ, при чемъ носокъ ноги не вытягиваютъ, тѣло не уваливаютъ впередъ и не даютъ обѣимъ колѣнамъ сгибаться, смотри рисунокъ № 14. Какъ только тѣло качнетъ впередъ, опускаютъ поднятую назадъ ногу на свое мѣсто и поднимаютъ слѣдующую, по тѣмъ же правиламъ. Очередуя ноги, поднимаютъ ихъ пока не укажутъ третьяго направ-



Рисунокъ 13.



Рисунокъ 14.

ленія «въ стороны» и не скомандуютъ исполнительнаго счета *разъ*; тогда очередную прямую ногу поднимаютъ въ сторону соотвѣтствующей ногѣ, при этомъ тѣло держатъ прямо.

Носокъ ноги, поднятой въ сторону, сохраняетъ свое положеніе — развернутаго носка во фронтѣ. Нога поднимается въ сторону на столько, чтобы тѣло не сгибалось въ поясницѣ, смотри рисунокъ № 15. Какъ только оно начнетъ сгибаться, опускаютъ ногу на мѣсто и поднимаютъ слѣдующую; очередуя ноги, поднимаютъ ихъ въ стороны, до окончательной команды *стой*; тогда ставятъ ноги вмѣстѣ, спускаютъ руки по швамъ и стоятъ смирно. Скорость всѣхъ трехъ движеній обыкновеннаго шага, или подниманій и опусканій вмѣстѣ, въ 1 минуту по 60.



Рисунокъ 15.

№ 7.

Частое подниманіе рукъ въ стороны.

По исполнительной командѣ *разъ*, быстро поднимаютъ обѣ руки по сторонамъ туловища до верху такъ, чтобы голова пришлась между обѣими поднятыми руками; ладони, при рукахъ поднятыхъ на высотѣ плечъ, смотрятъ внизъ, а при поднятыхъ рукахъ къ верху—смотрятъ отъ себя наружу, смотри рису-



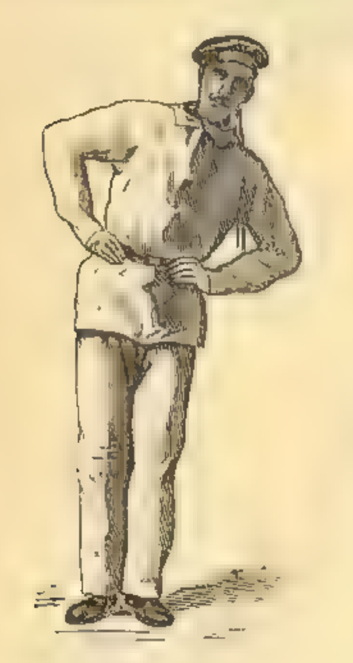
Рисунокъ 16

нокъ № 16. Когда руки дойдутъ до верху и между кистями будетъ ширина плечъ, то быстро опускаютъ руки внизъ, не касаясь ногъ, а затѣмъ снова поднимаютъ и опускаютъ до команды *стой*, по которой берутъ руки по швамъ. Скорость движенія — тактъ обыкновеннаго шага. Надо наблюдать, чтобы руки не подавались впередъ при ихъ подъемѣ или опусканіи.

№ 8.

Медленное нагибаніе туловища въ стороны. Бедра *взять*.

Взявъ бедра, по правиламъ указаннымъ въ движеніи № 2, ожидаютъ исполнительной команды *разъ*, по которой тихонько нагибаютъ туловище въ лѣвую сторону на столько, чтобы лѣвая нога не согнулась въ колѣнѣ, не подавая тѣла нисколько впередъ или назадъ, смотри рисунокъ № 17. Когда нельзя больше нагнуть туловище въ лѣвую сторону, начинаютъ тихонько поднимать туловища и нагибать его въ правую сторону, до тѣхъ поръ пока правая нога не захочетъ согнуться въ колѣнѣ; тогда снова поднимаютъ туловище и нагибаютъ въ другую сторону, дѣлая такъ до окончательной команды *стой*, по которой выпрямляютъ туловище прямо, опустивъ руки по швамъ и становятся смирно. При началѣ обученія дѣлаютъ по три нагибанія въ каждую сторону, а по мѣрѣ усвоенія пріема и навыка до—5 разъ въ каждую сторону. Въ минуту дѣлается до 12 нагибаній въ каждую сторону, всего 24.



Рисунокъ 17.

№ 9.

Попеременное подниманіе ногъ со сгибаніемъ колѣнъ вверхъ и внизъ, руки назадъ.

По исполнительной командѣ *разъ*, быстро кладутъ обѣ руки, согнутыя въ локтяхъ, за спину на поясницу, такъ чтобы правая рука была подъ лѣвой рукой, а кисти рукъ держали локти, подъ которыми они лежатъ; при этомъ плечи сильно должны быть отведены назадъ и грудь натянута, смотри рисунокъ № 18. По командѣ: колѣна *вверхъ*, при чемъ слово «вверхъ» — есть исполнительная команда, поочередно, начиная съ лѣвой ноги, поднимаютъ согнутую въ колѣнѣ ногу вверхъ такъ, чтобы половина ноги ниже колѣна, висѣла свободно внизъ, не поднимая пятки назадъ, и не вытягивая носка, а половину ноги, которая выше колѣна, поднимаютъ колѣномъ какъ можно выше, смотри рисун. № 19, но чтобы корпусъ при этомъ не увалился назадъ и другая нога не сгибалась въ колѣнѣ. Когда больше поднять колѣна не могутъ, опускаютъ ноги на свое мѣсто и поднимаютъ другую — колѣномъ вверхъ, такъ чтобы не было остановки между движеніями ногъ. По командѣ колѣна *внизъ*, при чемъ слово «внизъ» есть исполнительная команда, очередную но-



Рисунокъ 18.



Рисунокъ 19.

гу, вмѣсто того чтобы поднять колѣномъ вверхъ, поднимаютъ пяткой назадъ согнутую въ колѣнѣ ногу, такъ чтобы



Рисунокъ 20.

колѣно нисколько не вышло впередъ другой стоячей ноги, и поднялась какъ можно выше. Смотри рисунокъ № 20. Опуская ногу на землю, ставятъ ее безъ стуку и шарканья, сперва носкомъ, а послѣ пяткой. Движеніе это дѣлается со скоростью обыкновеннаго шага. При началѣ обученія— по 5 разъ каждой ногой колѣномъ вверхъ и столько же разъ каждой ногой колѣномъ внизъ; по мѣрѣ навыка постепенно увеличивая число, дѣлать до 10 разъ каждой ногой вверхъ и непремѣнно столько же разъ внизъ, соблюдая тотъ же тактъ. Съ командой *стой* ставятъ на мѣсто согнутую или поднятую ногу и опускаютъ руки по швамъ.

№ 10.

Нагибаніе головы впередъ и назадъ.



Рисунокъ 21.

По исполнительной командѣ *разъ*, тихонько нагибаютъ голову впередъ, на сколько шея позволяетъ, не шевеля корпуса и плечъ, смотри рисунокъ № 21. Когда шея больше не гнется, тихонько выпрямляютъ ее, приподнимая голову, и начинаютъ, не останавливаясь, нагибать голову назадъ до тѣхъ поръ, пока шея гнется, не шевеля корпуса и плечъ. Смотри рисунокъ № 22. По командѣ *стой*, останавливаютъ голову и ставятъ ее прямо. Команду стой надо про-

износить тогда, когда голова приходится поднятою прямо, не позволяя дѣлать обрывистыхъ движеній головой. Число дви-



Рисунокъ 22.

женій тоже, что при движеніи головой въ стороны, т. е. 12 полныхъ нагибаній въ оба направленія.

№ 11.

Качаніе рукъ передъ тѣломъ влѣво и вправо.

По исполнительной командѣ *разъ*, взмахиваютъ быстро обѣ руки влѣво такъ, чтобы прямая лѣвая рука поднималась въ лѣвую сторону на высоту верха головы, при чемъ ладонь развернутой руки была бы обращена внизъ, а правую руку, согнутую въ локтѣ, доводятъ развернутою ладонью до лѣваго плеча, при чемъ. ладонь должна быть обращена къ груди, смотри рисунокъ № 23.



Рисунокъ 23.

Съ лѣвой стороны быстро взмахиваютъ обѣ руки вправо, при чемъ правая рука поднимается на высоту верха головы, а лѣвая—до праваго плеча. Маханье въ обѣ стороны дѣлается со скоростью обыкновеннаго шага и вначалѣ обученія по 5 разъ въ каждую сторону, постепенно увеличивая до 10 разъ.

По командѣ *стой*, руки опускаются по швамъ. При этомъ движеніи надо наблюдать, чтобы плечи не принимали участія въ качаніи рукъ, а обѣ руки, когда они внизу, не были бы согнуты въ локтяхъ, а дѣлали полный размахъ свободно.

№ 12.

Медленное поворачиваніе туловища въ стороны.

По командѣ бедра *взять*, быстро исполняютъ этотъ пріемъ по правиламъ, указаннымъ въ движеніи № 2, и ожидаютъ исполнительной команды *разъ*, по которой медленно поворачиваютъ туловище, вмѣстѣ съ головой, въ лѣвую сторону, оставивъ ступни ногъ на мѣстѣ и ноги вытянутыми, смотри рисунокъ № 24. Когда правое плечо начнетъ приподниматься, а внутренній край лѣвой ступни отдѣляться отъ земли или пола, не останавливаясь тихонько поворачиваютъ туловище въ правую сторону, соблюдая вышеуказанныя правила при поворотѣ. Когда лѣвое плечо начнетъ приподыматься, а внутренній край правой ступни отдѣляться отъ земли, поворачиваютъ туловище снова въ лѣвую сторону и такъ продолжаютъ до оконча-



Рисунокъ 24.

тельной команды *стой*, по которой повертывают туловище прямо по фронту и опускают быстро руки по швам. При началѣ обученія дѣлают по три поворота въ каждую сторону, а по мѣрѣ навыка до — пяти разъ въ каждую сторону.

Примѣчаніе. При поворачиваніи туловища надо наблюдать, чтобы плечи сохраняли свое обыкновенное положеніе относительно груди и голова не имѣла въ шеѣ особаго движенія; также весьма важно стремиться къ сохраненію положенія держать бедра ближе къ линіи фронта, причемъ тогда не будетъ подниматься край ступни.

№ 13.

Медленное присяданіе наноскахъ.

Съ командою бедра *взять*, исполняютъ команду по правиламъ, указаннымъ въ движеніи № 2 и ожидаютъ исполнительной команды *разъ*.

По этой командѣ, приподымаются на носки, по правиламъ указаннымъ въ движеніи № 3, и тотчасъ опускаютъ тѣло прямо внизъ, присядая такъ, чтобы пятки оставались вмѣстѣ, а сгибаемыя колѣна расходились въ стороны, какъ указано на рисункѣ № 25. Когда присядутъ такъ, что больше согнуть колѣна нельзя и туловище будетъ держаться свободно и прямо, смотри рисунокъ № 26, тогда начинаютъ вытягивать ноги въ колѣняхъ, оставаясь все время стоять на носкахъ. Когда ноги будутъ совсѣмъ вытянуты, снова ихъ сгибаютъ и такъ продолжаютъ до окончательной команды *стой*, по которой, вытянувъ ноги прямо, опускаются на весь слѣдъ и берутъ руки по швамъ.



Рисунокъ 25.

Въ 1 минуту дѣлается 12 присяданій и 12 вытягиваній, или 24 вмѣстѣ.



Рисунокъ 26.

При этомъ движеніи надо наблюдать, чтобы присяданіе и вытягиваніе производилось съ одинаковою скоростью и не было остановокъ, въ особенности при концѣ присяданія; а также слѣдить за тѣмъ, чтобы пятки не расходились и туловище не наклонялось впередъ.

№ 14.

Нагибаніе головы въ стороны.

По исполнительной командѣ: *разъ*, тихонько нагибаютъ голову въ лѣвую сторону до тѣхъ поръ, пока шея позволяетъ, но чтобы правое плечо не подымалось; голову нельзя наклонять впередъ или назадъ, а только въ сторону, смотри рисунокъ № 27; когда шея не позволяетъ больше нагибать голову въ лѣвую сторону, не останавливая ея, приподымаютъ голову къ верху и нагибаютъ въ другую, правую сторону, какъ указано раньше; затѣмъ опять влѣво и вправо, не останавливая ея, до окончательной команды *стой*, по которой тихонько подымаютъ голову прямо. Если команда стой не пришлась въ то время, когда голова была въ прямомъ положеніи,



Рисунокъ 27.

смотри указаніе о командѣ *стой* въ движеніи № 10. Число движеній въ минуту тоже, что при движеніи головой № 4, т. е. 12 полныхъ въ обѣ стороны.

№ 15.

Медленное разведеніе и сведеніе рукъ. Руки впередъ, *разъ*.

По послѣдней командѣ, «разъ», выносятъ обѣ руки впередъ въ два пріема, при чемъ: первый пріемъ—согнуть руки въ локтяхъ, по правиламъ указаннымъ въ движеніи № 5 рисунокъ № 8, а второй — вынести обѣ руки впередъ на высоту плечъ, какъ указано въ томъ же движеніи № 5, на рисункѣ № 9; но пальцы остаются сжатыми въ кулаки, имѣя ихъ обращенными внутрь, другъ къ другу, какъ указано на рисункѣ № 28. Установивъ руки, ожидаютъ исполнительной команды *разъ*, по которой, тихонько разводятъ обѣ руки въ стороны, не поворачивая кистей рукъ, не опуская рукъ ниже плечъ и не подымая ихъ выше плечъ. Когда грудь натянулась и руки не могутъ идти далѣе, смотри рисунокъ № 29, а начнутъ опускаться внизъ, тогда, не останавливая ихъ, начинаютъ сводить впередъ до тѣхъ поръ, пока между сжатыми кулаками не будетъ ширина плечъ, какъ указано на рисункѣ № 28; тогда вновь разводятъ и сводятъ до окончательной команды *стой*, по которой быстро



Рисунокъ 28.



Рисунокъ 29.

опускаютъ обѣ руки внизъ, въ два пріема; при чемъ: первый пріемъ—согнуть руки въ локтѣ, какъ указано при выноскѣ рукъ впередъ, рисунокъ № 8, а второй пріемъ—опустить руки внизъ по швамъ.

Команду стой надо произносить тогда, когда обѣ руки сведены впередъ. Скорость движенія въ 1 минуту 12 разведеній и 12—сведеній или 24 вмѣстѣ.

№ 16.

Приготовительный прыжокъ съ мѣста: впередъ назадъ и въ стороны. Впередъ, *разъ*.

По послѣдней исполнительной командѣ быстро подпимаются на носки и нѣсколько сгибаютъ ноги въ колѣняхъ, сохранивъ пятки вмѣстѣ, а колѣна ногъ отведенными въ стороны на сколько возможно, не уваливая корпуса впередъ; руки съ сжатыми кулаками отводятъ прямыми назадъ, на сколько позволяютъ плечи, натянувъ или выпятивъ грудь; пальцы сжатыхъ кулаковъ должны быть обращены внутро, другъ къ другу, смотри рисунокъ № 31.

По слѣдующей командѣ *«маршь»*, подпрыгиваютъ ровно на обѣихъ ногахъ на сколько можно выше и впередъ, помогая прыжку взмахомъ обѣихъ рукъ впередъ; при окон-

чаніи прыжка присядаютъ, какъ указано при движеніи № 30, и останавливаютъ на высотѣ плеча прямыя, вытянутыя впередъ руки съ сжатыми кулаками, смотри рисунокъ № 30, ожидая команды *стой*, по которой сперва вытягиваютъ ко-



Рисунокъ 30. Рисунокъ 31.

лѣна, оставивъ ноги стоять на носкахъ и руки вытянутыми впередъ, а послѣ опускаются на весь слѣдъ и опускаютъ руки прямо внизъ по швамъ, т. е. команду стой исполняютъ въ два пріема, послѣдовательно.

Если слѣдующая команда будетъ опять впередъ, то повторяютъ прыжокъ впередъ по вышеуказанному правилу. Затѣмъ по командѣ назадъ—*разъ*, быстро поднимаются на носки, сгибаютъ нѣсколько колѣна, какъ сказано при прыжкѣ впередъ, а руки съ сжатыми кулаками выносятъ впередъ на высоту плечъ, смотри рисунокъ № 32 и ожидаютъ команду *маршъ*, по которой подпрыгиваютъ ровно на обѣихъ ногахъ, на сколько возможно выше и назадъ, помогая прыжку взмахомъ обѣихъ рукъ, снизу—назадъ; при окончаніи прыжка присядаютъ, какъ указано выше, и прямыя, вытянутыя назадъ, руки, съ сжатыми кулаками, останавливаютъ въ положеніи въ какомъ они берутся по командѣ впередъ—разъ, смотри рису-

*

нокъ № 33, ожидая команду *стой*, которую исполняютъ, какъ выше указано — въ два пріема, т. е. сперва вытягиваютъ колѣна, оставивъ ноги стоять на носкахъ, а руки отведенными назадъ, послѣ того опускаются на весь слѣдъ и опускаютъ руки по швамъ.



Рисунокъ 32. Рисунокъ 33.

Примѣчаніе 1. Для приготовительныхъ прыжковъ впередъ и назадъ нужно предварительно повернуть шеренги лицомъ или фронтомъ въ сторону длины помѣщенія, гдѣ производятся занятія, т. е. казармы, манежа или двора. По окончаніи прыжковъ впередъ и назадъ, слѣдуетъ повернуть шеренги лицомъ или фронтомъ въ сторону ширины помѣщенія и тогда продолжать прыжки въ стороны.

По командѣ влѣво—*разъ* быстро поднимаются на носки и и сгибаютъ ноги въ колѣнахъ, какъ было указано въ двухъ предыдущихъ движеніяхъ, а руки съ сжатыми кулаками поднимаютъ въ правую сторону, при чемъ правая рука поднята на высоту головы, и пальцы сжатаго кулака обращены впередъ, лѣвая же — согнутая въ локтѣ, поднята предъ тѣломъ, кулакомъ противъ праваго плеча, при чемъ пальцы обращены къ плечу; голову повертываютъ въ сто-

рону прыжка, т. е. влѣво, чтобы видѣть мѣсто куда прыгнешь, смотри рисунокъ № 34.

По командѣ: *маршъ*, подпрыгиваютъ ровно на обѣихъ ногахъ, какъ можно выше и влѣво, помогая прыжку взмахомъ



Рисунокъ 34. Рисунокъ 35.

обѣихъ рукъ влѣво; при окончаніи прыжка приседаютъ, какъ указано выше, а руки остаются въ положеніи такомъ же, какъ они были взяты при командѣ «разъ», только въ другую—лѣвую сторону, такъ что лѣвая рука будетъ вытянута въ лѣво, а правая—согнута въ локтѣ, предъ тѣломъ, кулакомъ противъ лѣваго плеча, смотри рисунокъ № 35, и ожидаютъ команду: *стой*, которую исполняютъ какъ выше указано, въ два пріема, т. е. сперва вытягиваютъ колѣна, оставивъ ноги на носкахъ и руки обращенными влѣво, а послѣ опускаются па весь слѣдъ и опускаютъ руки по швамъ, голову же ставятъ прямо.

По командѣ въ право, *разъ*, исполняютъ первый пріемъ какъ и предъидущій, но руки поднимаютъ въ лѣво, по тѣмъ же правиламъ, какъ дѣлалось это при первомъ пріемѣ прыжка въ лѣво, а голову повертываютъ вправо.

По командѣ *маршъ* подпрыгиваютъ ровно на обѣихъ ногахъ, какъ можно выше и вправо, помогая прыжку взмахомъ обѣихъ рукъ вправо; при окончаніи прыжка присядаютъ, а руки останавливаютъ обращенными въ правую сторону; по командѣ *стой* исполняютъ тоже, что и при прыжкахъ влѣво.

Примѣчаніе 2. При всѣхъ прыжкахъ главное правило есть сохраненіе тѣла на мѣстѣ окончанія прыжка, пятки вмѣстѣ, колѣна врозь и корпусъ прямой, нисколько не уваливаясь впередъ или назадъ; самый прыжокъ дѣлается на носкахъ, какъ въ началѣ, такъ и въ концѣ, почему не должно быть слышно стука каблуковъ. Въ началѣ обученія не надо требовать высоты и длины прыжка, но требовать безусловно вышеуказанной правильности и только по усвоенію легкости прыжка, постепенно увеличивать его длину и высоту въ одинаковой степени.

Однимъ изъ главныхъ условій полезнаго дѣйствія прыжка на физическое образованіе, есть его полнота, т. е. чтобы присѣсть ниже на столько, на сколько можно, сохранивъ свое мѣсто.

№ 16.

Бѣгъ на мѣстѣ, со сгибаніемъ колѣнъ вверхъ и внизъ.

Руки назадъ *разъ*.

Колѣна *вверхъ*, колѣна *внизъ*, стой.

Движеніе это исполняется также, какъ и движеніе № 9, но при подниманіи ногъ со сгибаніемъ колѣнъ, какъ вверхъ такъ и внизъ, дѣлать поднимаемой ногой легкій прыжокъ на носкѣ и на мѣстѣ. Скорость бѣга постепенно увеличивается, по мѣрѣ развитія и навыка, отъ 140 до 160 подниманій ногъ въ 1 минуту.

№ 17.

Круженіе головы.

Для указанія, въ которую сторону начинать кружить голову, командуется: «влѣво» и, исполнительная команда: *разъ*, по которой нагибаютъ голову первоначально впередъ, какъ указано въ движеніи № 10, рисунокъ № 21; затѣмъ не останавливая ее и не поднимая къ верху, переводятъ тихо, влѣво, въ положеніе, указанное на рисункѣ № 27 въ движеніи № 14; потомъ, не поднимая и не останавливая, переводятъ ее назадъ, въ положеніе указанное на рисункѣ № 22 при движеніи 10; потомъ вправо и опять впередъ, влѣво, назадъ, вправо и впередъ; до команды *стой*, по которой голова плавно становится прямо, поднятая какъ во фронтѣ.

Затѣмъ необходимо перемѣнить направленіе круженія головы, для чего командуется «вправо»—*разъ*; по послѣдней исполнительной командѣ опять нагибаютъ голову впередъ и начинаютъ кружить ее сперва вправо, потомъ назадъ, влѣво и впередъ, до тѣхъ поръ, пока не будетъ команды **стой**, по которой прекращается движеніе и голова поднимается и становится прямо.

При этомъ движеніи обязательно слѣдуетъ дѣлать одинаковое число оборотовъ головою въ оба пріема и для полноты круженія командовать «стой», когда голова подходитъ къ положенію нагибанія впередъ.

Въ 1 минуту дѣлается 12 полныхъ оборотовъ головы.

При этомъ движеніи кромѣ плавности движенія и удержанія плечъ на мѣстѣ, надо наблюдать, чтобы голова не нагибалась больше вправо, чѣмъ влѣво, а непремѣнно ровно въ обѣ стороны.

№ 18.

Поперемѣнное вытягиваніе рукъ впередъ, вверхъ и въ стороны.

Для указанія направленія, какъ и въ движеніи № 5, командуется «впередъ» и затѣмъ исполнительная — *разъ*, по которой сгибаютъ обѣ руки въ локтяхъ, какъ указано въ томъ же движеніи № 5, рисунокъ № 8 и ожидаютъ команды *«разъ»*, для начала исполненія, по которой быстро вытягиваютъ лѣвую руку впередъ, на высоту плеча, разжавъ кулакъ вытянутой руки, какъ это дѣлалось при вытягиваніи обѣихъ рукъ, въ движеніи № 5; затѣмъ лѣвую руку быстро сгибаютъ въ локтѣ, приведя, сжимаемый въ это время, кулакъ къ лѣвому плечу, а правую руку въ то же время, одновременно вытягиваютъ впередъ на высоту плеча, разжавъ кулакъ, какъ дѣлалось лѣвой рукой, смотри рисун. № 36; потомъ правую руку сгибаютъ въ локтѣ, какъ дѣлалось лѣвой рукой, а эту послѣднюю вытягиваютъ впередъ и такъ продолжаютъ вытягивать впередъ по очереди одну руку, а другую – сгибать, до команды: *вверхъ*, по которой быстро кладутъ обѣ руки на плечи, какъ указано на рисункѣ № 10, при движеніи № 5. Перемѣнивъ положеніе рукъ, ожидаютъ исполнительной команды *разъ*, по которой быстро вытягиваютъ лѣвую руку вверхъ, разжавъ у ней кулакъ. Вытянувъ лѣвую руку во всю длину, быстро ее сгибаютъ въ локтѣ, сжимая въ это же время кулакъ и положивъ на



Рисунокъ 36.

лѣвое плечо, а правую руку одновременно вытягивають вверхъ, смотри рисунокъ № 37, и такъ продолжаютъ, по очередно, одну руку вытягивать вверхъ, когда другая сгибается въ локтѣ, и у вытянутой руки распускать кулакъ, а у сгибаемой—сжимать. Затѣмъ будетъ команда: «въ стороны», которая укажетъ только перемѣну направленія и будетъ командой подготовительной, по которой продолжаютъ вытягивать руки вверхъ, до исполнительной команды *разъ*, по которой очередную руку, вмѣсто того, чтобы вытянуть вверхъ,—вытягиваютъ въ сторону; вытянувъ очередную руку въ сторону во всю длину, не слѣдуетъ спускать ее ниже плеча; распустить кулакъ, обративъ ладонью вверхъ, смотри рисунокъ №38; потомъ быстро сгибаютъ ее въ локтѣ и въ тотъ же пріемъ, одновременно, вытягиваютъ другую руку, въ другую сторону, одинаково, и такъ чередуя, вытягивать и сгибать по перемѣнно руки въ стороны, до окончательной команды *стой*, по которой быстро сгибаютъ вытянутую руку, спуска-



Рисунокъ 37.



Рисунокъ 38.

ютъ сразу оба локтя внизъ, въ положеніе указанное на рисункѣ № 8 и затѣмъ обѣ руки берутъ внизъ по швамъ и стоятъ какъ во фронтѣ.

Скорость движенія та же, что и при движеніи № 5,— т. е. обыкновенный шагъ; число движеній отъ 5 разъ каждой рукой по каждому изъ трехъ направленій, и непремѣнно одинаковое число разъ каждой рукой.

№ 19.

Круженіе туловища.

Съ командой: Бедра *взять*, исполняютъ этотъ пріемъ по правиламъ, указаннымъ въ движеніи № 2, затѣмъ указываютъ сторону, въ которую слѣдуетъ начинать кружить туловище. Съ командой: влѣво и исполнительной — *разъ*, нагибаютъ тихонько туловище впередъ, по правиламъ указаннымъ въ движеніи № 2 рисунокъ № 4 и, не останавливаясь, тихонько, переходятъ, не поднимаясь кверху, къ согнутому туловищу въ лѣвую сторону, (смотри рисунокъ № 17 въ движеніи № 8); затѣмъ, не поднимая туловища и не останавливаясь, переходятъ къ согнутому туловищу назадъ, (смотри рисунокъ № 5 въ движеніи № 2); затѣмъ не поднимая туловища и не останавливаясь, переходятъ къ согнутому туловищу въ правую сторону; затѣмъ снова въ положеніе согнутаго туловища впередъ, и такъ продолжаютъ кружить ровно во всѣ стороны поочередно, не поднимаясь къ верху и не сгибая ногъ въ колѣнахъ, до команды: *стой*, по которой плавно поднимаютъ туловище вверхъ и спускаютъ руки внизъ, по швамъ.

Сдѣлавъ это движеніе, начиная съ лѣвой стороны, надо повторить его столько же разъ въ обратную сторону, для чего командуютъ: бедра *взять*, такъ какъ руки будутъ спущены. По исполненіи этой команды, указываютъ направленіе: «вправо» и для начала исполненія командуютъ: *разъ*, по

которой вновь нагибают туловище впередъ, какъ сказано выше и поочередно переходятъ въ положеніе нагибанія туловища вправо, не поднимаясь потомъ назадъ, влѣво и опять впередъ и такъ продолжаютъ до окончательной команды *стой*, по которой выпрямляютъ туловище, ставятъ его по фронту и опускаютъ руки внизъ. Въ началѣ обученія надо дѣлать по три полныхъ оборота въ каждомъ направленіи, а по мѣрѣ навыка—доводить до пяти полныхъ оборотовъ. Скорость полнаго оборота туловища 15 разъ въ 1 минуту.

Примѣчаніе. При этомъ движеніи слѣдуетъ наблюдать, чтобы занимающіеся не дѣлали рѣзкихъ обрывистыхъ движеній при переходахъ съ одного направленія на другое, что особенно часто бываетъ при обрывистомъ подсчитываніи руководителя. Если для однообразія фронта требуется подсчитываніе, или же занимающіеся не усвоили скорости движенія, то слѣдуетъ подсчитывать протяжно; по такому счету круженіе будетъ плавнѣе.

Слѣдуетъ также командовать «стой» въ то время, когда туловище, послѣ полнаго оборота, будетъ подходить къ положенію нагибанія впередъ. При этомъ движеніи слѣдуетъ напоминать о свободѣ дыханія и равномѣрности нагибаній въ стороны.

№ 20.

Выпадъ грудью впередъ и перемѣна ногъ. Бедра *взять*.

По послѣдней исполнительной командѣ берутъ себя руками за бедра, по правиламъ указаннымъ въ движеніи № 2 и ожидаютъ команду, которая укажетъ, какъ перемѣнять ноги. Перемѣнить ноги на выпадѣ можно двумя способами, которые и будутъ указаны послѣдовательно одинъ за другимъ. Первоначально будетъ указанъ способъ: «безъ прыжка» и исполнительная команда: *разъ*. По послѣдней командѣ вы-

ставляютъ быстро лѣвую ногу на полный шагъ впередъ и передаютъ всю тяжесть тѣла на эту переднюю ногу, которую сгибаютъ въ колѣнѣ такъ, чтобы колѣно пришлось надъ носкомъ ноги, туловище же и плечи остались по фронту, т. е. грудью впередъ, а заднюю ногу оставляютъ вытянутой; носки ногъ сохраняютъ свое положеніе развернутыхъ во фронтѣ, и обѣ ноги на всемъ слѣду, смотри рисунокъ № 39. Такое положеніе ногъ и туловища называется: выпадомъ грудью впередъ, лѣвой ногой; если же правая нога впереди, то выпадъ будетъ называться — правой ногой. Сдѣлавъ выпадъ лѣвой ногой, не останавливаясь, отталкиваются этой же лѣвой ногой, приставляютъ ее къ правой и передаютъ съ нею все тѣло на обѣ ноги, ровно; принявъ положеніе, бывшее до выпада и не останавливаясь, выставляютъ правую ногу на полный шагъ впередъ и съ нею передаютъ всю тяжесть тѣла на переднюю ногу, также какъ дѣлали это лѣвой ногой, т. е. дѣлаютъ выпадъ грудью впередъ, правой ногой. Не останавливаясь на выпадѣ, снова отталкиваются передней ногой, приставляютъ ее къ задней ногѣ и передаютъ всю тяжесть тѣла ровно на обѣ ноги. Такимъ образомъ дѣлаютъ перемѣну ногъ, очередуя выпады, передавая и тяжесть тѣла, то впередъ на переднюю ногу, то, отталкиваясь назадъ, на обѣ ноги, ровно. Если при этомъ движеніи будетъ команда: *стой*, то приставляютъ переднюю ногу къ задней и одновременно опускаютъ руки по швамъ.



Рисунокъ 39.

Если же послѣдуетъ команда: «съ прыжкомъ», то продолжаютъ первоначальный пріемъ перемѣны ногъ безъ прыжка, до исполнительной команды *разъ*, по которой дѣлаютъ легкій прыжокъ обѣими ногами на выпадѣ и, не передавая тѣла назадъ, быстро мѣняютъ ноги, переднюю—назадъ, при чемъ она вытягивается въ колѣнѣ; а заднюю ногу—впередъ, при чемъ она сгибается въ колѣнѣ; грудь остается все время выпяченная впередъ и плечи по фронту. Такъ продолжаютъ подпрыгивать на мѣстѣ, мѣняя ноги на выпадѣ, до окончательной команды: *стой*, по которой, съ прыжкомъ отталкиваются отъ земли передней ногой и приставляютъ ее къ задней ногѣ, въ то же время опускаютъ руки по швамъ.

Скорость этого движенія въ обоихъ случаяхъ равна скорости обыкновеннаго шага, т. е. 60 перемѣнъ въ 1 минуту.

Въ началѣ обученія полезно дѣлать эти движенія по пріемамъ съ подсчитываніемъ: при первомъ способѣ—въ четыре пріема, т. е. выпадъ лѣвой ногой будетъ счетъ—разъ, приставить лѣвую ногу на мѣсто—два, выпадъ правой ногой—три и приставить правую ногу на мѣсто—четыре. При перемѣнѣ ногъ безъ прыжка, требуется два пріема, т. е. лѣвая нога впереди, будетъ счетъ—разъ, а правая нога впереди—два.

Движеніе это не слѣдуетъ дѣлать болѣе 10 разъ обоими способами вмѣстѣ, какъ въ началѣ обученія, такъ и по пріобрѣтеніи навыка.

№ 21.

Большое круженіе рукъ спереди—назадъ и сзаду—впередъ.

Большое круженіе рукъ значитъ, что руки дѣлаютъ кулаками круги, больше которыхъ они не могутъ сдѣлать, при неподвижныхъ плечахъ.

После команды, указанной въ заголовкѣ сего движенія, надо ожидать указанія, въ которую сторону слѣдуетъ кружить руки, для чего командуютъ: «спереди—назадъ»; по этой предварительной командѣ: сжимаютъ обѣ кисти рукъ въ кулаки и прямыя руки отводятъ нѣсколько назадъ, смотри рисунокъ № 40, и ожидаютъ исполнительной команды: *разъ*, по которой медленно ведутъ обѣ руки, не сгибая ихъ въ локтѣ, сперва впередъ, потомъ вверхъ, назадъ и внизъ, какъ указываютъ стрѣлки на рисункѣ № 41; потомъ опять впередъ, внизъ и т. д.



Рисунокъ 40.

Когда руки поднимаются на высоту плечъ, то пальцы сжатыхъ кулаковъ, должны смотрѣть внутро, какъ указано на рис. № 28; тоже положеніе пальцевъ останется при поднятыхъ рукахъ вверхъ, при чемъ между кулаками должна быть только ширина плечъ; когда же руки пойдутъ назадъ, то они развертываются и сжатые кулаки поворачиваются впередъ и наружу, какъ это видно на рисункѣ № 41; подходя къ низу кулаки вновь развертываются такъ, чтобы пальцы сжатыхъ кулаковъ пришлись внутро, или къ сторонѣ ногъ.



Рисунокъ 41.

Плечи и все тѣло во время круженія рукъ остаются неподвижны. По командѣ *«стой»*, руки устанавливаются по швамъ и кулаки разжимаются. Круживъ руки по вышеозначенному направленію, ожидаютъ команду, указывающую другое, обратное, направленіе.

Съ командой: «сзаду—впередъ», сжимаютъ вновь пальцы рукъ въ кулаки, а руки выводятъ нѣсколько впередъ, какъ указано на рисункѣ № 42 и ожидаютъ исполнительной команды: *разъ*, по которой медленно ведутъ прямыя руки съ сжатыми кулаками назадъ, вверхъ и впередъ, какъ указываютъ стрѣлки на рисункѣ № 42. Когда руки идутъ сзаду—вверхъ, то они развертываются такъ, чтобы пальцы сжатыхъ кулаковъ постепенно обращались внизъ, потомъ наружу и придя на высоту, по сторонамъ головы, смотрѣли внутро или другъ къ другу, сохраняя послѣднее положеніе все время когда они идутъ впереди тѣла, начиная отъ положенія своего сторонамъ головы до положенія, указаннаго на рисункѣ № 40; при чемъ между руками сохраняется ширина плечъ. Съ командой: *«стой»* берутъ руки по швамъ и разжимаютъ кулаки.



Рисунокъ 42.

При обѣихъ движеніяхъ руками, важно сохранить тѣло спокойно, руки прямыя и отводить ихъ, какъ можно больше назадъ, чтобы грудь выпячивалась впередъ, а лопатки на спинѣ сходились ближе къ срединѣ спины, что легко чувствуется упражняющимися.

Въ 1 минуту дѣлается 24 полныхъ круженія, при чемъ надо наблюдать, чтобы число круженій, въ оба направленія, было одинаково и съ одинаковою скоростью. Команда стой дается тогда, когда руки подходятъ къ низу.

№ 22.

Приготовительный прыжокъ въ ширину съ выпада.

Для опредѣленія ноги, на которую слѣдуетъ сдѣлать выпадъ, командуютъ: лѣвой (или правой); затѣмъ по исполнительной командѣ *«разъ»*, дѣлается выпадъ лѣвой ногой и грудью впередъ, по правиламъ, указаннымъ при описаніи движенія № 20, а прямыя обѣ руки, со сжатыми кулаками, отводятся нѣсколько назадъ, смотри рисунокъ № 43, и ожидаютъ команду: *маршъ*, по которой сильно взмахиваютъ обѣ руки и заднюю ногу впередъ, а передней ногой, носкомъ, дѣлаютъ сильный прыжокъ вверхъ и впередъ, смотри рисунокъ № 44; опускаясь внизъ, по окончаніи прыжка, присядаютъ, каблуками вмѣстѣ, разведя колѣни врозь, сохранивъ туловище и голову прямо, т. е. не уклоняясь впередъ, руки же должны быть подняты на высоту плечъ, смотри рисунокъ № 45. Въ послѣднемъ положеніи остаются для провѣрки правильности прыжка, до команды *стой*, по которой вытягиваютъ ноги, спускаютъ руки внизъ по швамъ и опускаются на весь слѣдъ по правиламъ, указаннымъ въ движеніи № 16. Сдѣлавъ прыжокъ съ выпада лѣвой ногой, непремѣнно слѣдуетъ сдѣлать такой же прыжокъ съ выпада правой ногой, что исполняется также.



Рисунокъ 45. Рисунокъ 44. Рисунокъ 43.

№ 22.

Бѣгъ на мѣстѣ: ноги прямо впередъ и назадъ.

Съ командой бедра *взять*, исполняютъ это движеніе, какъ указано въ движеніи № 2. По приготовительной командѣ: «впередъ», которая укажетъ направленіе ногъ при бѣгѣ, и исполнительной командѣ *разъ*, быстро поднявшись на оба носка и подавъ все тѣло нѣсколько назадъ, выбрасываютъ лѣвую прямую ногу впередъ на столько, чтобы все тѣло не свалилось назадъ и другая, правая нога, не согнулась въ колѣнѣ; когда лѣвую ногу больше не поднять, сохранивъ вышесказанныя условія, ее опускаютъ внизъ, и когда она будетъ на половину опущена, то отталкиваются носкомъ правой ноги, отъ земли или полу и приподнимаютъ ее кверху, такъ что одно время не будетъ на землѣ или полу ни одной ноги, а обѣ приподняты, при чемъ лѣвая нога идетъ сверху—внизъ, а правая снизу—вверхъ и обѣ ноги прямыя; такъ бѣгаютъ на мѣстѣ, до перемѣны направленія ногъ, что дѣлается по командѣ: «назадъ» и исполнительной—«*разъ*». По сей послѣдней командѣ, очередную ногу, вмѣсто того, чтобы поднимать впередъ, поднимаютъ прямою же—назадъ, а туловище передаютъ нѣсколько впередъ. Когда ноги начнутъ въ колѣняхъ подгибаться, то опускаютъ поднятую назадъ ногу; когда она опустится на половину до мѣста, то приподнимаютъ слѣдующую ногу назадъ и такимъ образомъ остаются одно время какъ бы на лету, что бываетъ при всякомъ бѣгѣ.

Съ командой: *стой* опускаются ровно на весь слѣдъ обѣихъ ногъ; тѣло ставятъ прямо, руки берутъ по швамъ, и, взглянувъ на флангъ, выравниваются. Въ 1 минуту дѣлается 160 подниманій ногъ, т. е. по 80 подниманій каждой ногой, оставаясь все время бѣга на носкахъ и имѣя обѣ ноги вытянутыми въ колѣняхъ или прямыми, а плечи по линіи фронта.

№ 23.

Скорое разведеніе и сведеніе рукъ въ стороны.

Руки впередъ *разъ*. По послѣдней командѣ выносятъ обѣ руки впередъ, какъ указано въ описаніи движенія № 16 и ожидаютъ вновь команды *разъ*, по которой быстро разводятъ обѣ руки въ стороны, не спуская ихъ ниже плечъ. Какъ скоро руки разведутся на столько, что больше нельзя сохранить ихъ на высотѣ плечъ, не останавливаясь сводятъ ихъ на прежнія мѣста; затѣмъ снова разводятъ и сводятъ, не останавливаясь, до команды *стой*, по которой опускаютъ обѣ руки внизъ по швамъ въ два пріема, какъ указано въ движеніи № 15 Положеніе рукъ, кистей и пальцевъ такое же, какъ описано въ движеніи № 15 рисунки №№ 25 и 29, такъ какъ движеніе это разнится отъ движенія № 15 только въ скорости. Въ 1 минуту дѣлается 60 скорыхъ разведеній и сведеній вмѣстѣ, или со скоростью обыкновеннаго шага.

№ 24.

Медленное поворачиваніе туловища въ стороны съ нагибаніемъ впередъ и назадъ.

Бедра *взять*. Исполнивъ эту команду по правиламъ въ движеніи № 2, ожидаютъ исполнительной команды: *разъ*. По этой командѣ: медленно поворачиваютъ туловище въ лѣвую сторону, оставляя ноги на мѣстѣ, смотри описаніе движенія № 12; когда правое плечо начнетъ подыматься, начинаютъ тихонько нагибать туловище прямо предъ собой, въ поясницѣ, приподымая голову, такъ чтобы лицомъ смотрѣть прямо предъ собой, не въ землю, а плечи въ полъ оборота къ фронту, смотри рисунокъ № 46. Нагнув-

шись впередъ на столько, чтобы ноги въ колѣняхъ не сгибались поднимаютъ туловище вверхъ и нагибаютъ его назадъ до тѣхъ поръ, пока колѣна не начнутъ гнуться, смотри рисунокъ № 47; тогда вновь поднимаютъ туловище прямо. Поднявъ туловище прямо, не останавливаясь, повертываютъ его въ правую сторону, какъ сказано выше относительно лѣвой стороны; затѣмъ нагибаютъ его медленно впередъ, назадъ, и медленно же поднимаютъ; повторяютъ это движеніе попеременно, то въ лѣвую сторону, то въ правую, до команды *стой*, по которой медленно поворачиваютъ туловище прямо по фронту и быстро пускаютъ руки по швамъ. Команда *стой*, произносится тогда, когда туловище поворачивается съ одной стороны въ другую, а именно съ правой стороны въ лѣвую, а отнюдь не тогда, когда оно нагнуто впередъ или назадъ, причемъ слѣдуетъ напоминать о свободѣ дыханія и не позволять нагибать туловища въ стороны, требуя нагибанія только впередъ предъ собой.



Рисунокъ 46.



Рисунокъ 47.

Всѣ движенія здѣсь указанныя, дѣлаются безъ остановокъ, съ одинаковою скоростью, при чемъ въ 1 минуту дѣлается 4 полныхъ оборота, считая въ обѣ стороны: поворачиваніе, нагибаніе впередъ и назадъ.

№ 25.

Частое попеременное вытягиваніе рукъ впередъ и назадъ, стоя на выпадѣ.

Для указанія ноги, которой надо сдѣлать выпадъ, командуютъ: «лѣвой ногой»,—затѣмъ командуютъ исполнительное слово *разъ*, по которому быстро дѣлаютъ выпадъ грудью и лѣвой ногой впередъ по правиламъ, указаннымъ въ движеніи № 20, а руки сгибаютъ въ локтяхъ, приведя сжатыя кулаки къ соотвѣтствующимъ плечамъ, какъ указано въ движеніи № 5.

Установивъ ноги и руки, какъ выше сказано, смотри рисунокъ № 48, ожидаютъ указанія направленія рукъ. Для сего послѣдняго командуютъ: «съ лѣвой руки впередъ и правой назадъ», затѣмъ исполнительное слово *разъ*; по этой послѣдней командѣ, вытягиваютъ лѣвую руку впередъ, какъ это дѣлалось при движеніи № 18, а правую руку на сколько можно, прямою отводятъ назадъ, при чемъ разжимаютъ кулакъ, обративъ ладонь къ себѣ, по направленію стойки, смотри рисунокъ № 49. Вытянувъ обѣ руки по указаннымъ направленіямъ, не останавливая, снова, ихъ сгибаютъ и приводятъ сжатыми кулаками къ плечамъ, какъ указано на рисункѣ № 48,



Рисунокъ 48.

и тотчасъ вытягиваютъ правую руку впередъ, а лѣвую назадъ и такъ очередуютъ руки; но послѣ каждаго вытягиванія непремѣнно приводятъ обѣ руки въ положеніе согнутыхъ

локтей, какъ указано на рисункѣ № 48. Вытягивая руки поперемѣнно то впередъ, то назадъ и сгибая ихъ, ожидаютъ команду для перемѣны ногъ въ стойкѣ. Перемѣнить ноги въ стойкѣ можно безъ прыжка или съ прыжкомъ, какъ было указано въ движеніи № 20, для чего командуютъ: перемѣна ногъ безъ прыжка (или съ прыжкомъ) и исполнительную команду *разъ*, по которой, перемѣнивъ ноги по правиламъ, указаннымъ въ движеніи № 20, останавливаютъ въ тоже время и движенія рукъ, согнувъ ихъ въ локтяхъ.



Рисунокъ 49.

Оставаясь въ положеніи, указанномъ на рисункѣ № 48 ожидаютъ команду, указывающую первоначальное направленіе каждой руки. Съ командой: «съ правой руки впередъ и лѣвой назадъ», и исполнительной команды *разъ*, вытягиваютъ правую руку впередъ и одновременно лѣвую руку назадъ и, не останавливая сгибаютъ ихъ вновь въ локтяхъ, затѣмъ снова вытягиваютъ но уже лѣвую впередъ и правую назадъ и такъ продолжаютъ до окончательной команды *стой*, по которой приставляютъ переднюю ногу къ задней, а руки, согнутыя въ

локтяхъ опускаютъ по швамъ. Команда стой должна произноситься тогда, когда обѣ руки сгибаются въ локтяхъ. Скорость движенія рукъ при ихъ вытягиваніи и сгибаніи равна скорости обыкновеннаго шага, какъ то дѣлалось при движеніи № 5.

Примѣчаніе. При этомъ движеніи надо наблюдать, чтобы отводя руки назадъ не поворачивать за ними плечь, которыя должны все время сохранять положеніе фронта, а тѣло должно сохранять неподвижность въ стойкѣ; работаютъ только однѣ руки. При началѣ обученія слѣдуетъ дѣлать это движеніе по пріемамъ въ 4 счета, т. е. по счету разъ—лѣвая рука идетъ впередъ, а правая назадъ; по счету два—обѣ руки согнуть въ локтяхъ; по счету три, правая рука впередъ, а лѣвая назадъ; по счету четыре, согнуть обѣ руки.

№ 26.

Частое приседаніе на noскахъ. Бедра *взять*.

Исполнивъ послѣднюю команду по правиламъ, указаннымъ въ движеніи № 2, ожидаютъ исполнительной команды *разъ*, по которой быстро поднимаются на носки, имѣя каблуки вмѣстѣ, и также быстро присядаютъ, сохраняя всѣ правила приседанія на носкахъ, указанныя при описаніи движенія № 13, смотри рисунки №№ 25 и 26. Присѣвъ на сколько возможно, не останавливаясь, вытягиваютъ обѣ ноги въ колѣнахъ на половину, т. е. такъ какъ это дѣлалось при изготовленіи къ прыжку съ мѣста, смотри рисунокъ № 30, при движеніи № 16; затѣмъ не останавливаясь снова присядаютъ до низу и снова вытягиваютъ колѣна на половину и такъ продолжаютъ до окончательной команды «стой», по которой вытягиваютъ обѣ ноги, и, опустившись на весь слѣдъ, опускаютъ руки по швамъ. Въ 1 минуту дѣлается 24 приседанія, при чемъ необходимо требовать приседаній

до низу, на сколько возможно. Болѣе ловкимъ и успѣшнымъ по гимнастикѣ слѣдуетъ разрѣшать вытягивать ноги на всю ихъ длину, сохраняя общій порядокъ всего строя; слѣдовательно движенія ихъ будутъ полнѣе, а число присяданій останется тоже, но болѣе скорое.

№ 27.

Сгибаніе и вытягиваніе рукъ вверхъ и внизъ въ 4 пріема.

По исполнительной командѣ *разъ*, быстро сгибаютъ обѣ руки въ локтяхъ, а сжатые кулаки приводятъ къ плечамъ, пальцами къ себѣ, какъ указано на рисункѣ № 8; это будетъ 1 пріемъ. Затѣмъ, не останавливая рукъ на мѣстѣ, быстро вытягиваютъ ихъ вверхъ, на всю ихъ длину и разжимаютъ кулаки, ладони должны смотрѣть внутро другъ къ другу, а голова приходиться между рукъ, смотри рисунокъ № 2; это будетъ 2 пріемъ. Затѣмъ, не останавливая рукъ, снова ихъ сгибаютъ въ локтяхъ, сжавъ кулаки и приведя ихъ въ положеніе 1-го пріема; это будетъ 3 пріемъ и, не останавливая ихъ, опускаютъ обѣ руки внизъ по швамъ, разжавъ кулаки; это будетъ 4 пріемъ. Затѣмъ повторяютъ тѣже 4 пріема до окончательной команды стой, по которой руки опускаютъ внизъ по швамъ.

Въ 1 минуту дѣлается 24 сгибаній и вытягиваній вмѣстѣ, при чемъ при вытягиваніи рукъ дѣлается выдыханіе, а при сгибаніи—вдыханіе; но то и другое свободно.

№ 28.

Учебный медленный шагъ.

Учебный медленный шагъ въ гимнастикѣ, имѣетъ значеніе подготовки людей сохранять правильную осанку при ходьбѣ, правильно выносить впередъ ногу и правильно ее

ставить на землю, т. е. подготовку къ строевому образованію; но собственно гимнастическое значеніе этаго шага есть первоначальный пріемъ равновѣсія, что будетъ видно изъ нижеописаннаго правила его исполненія.

Упоминаніе части строя и указаніе равненія дѣлается по правиламъ устава о строевой береговой службѣ для флота.

Первоначальное обученіе учебному медленному шагу слѣдуетъ производить одиночно или шеренгою, по пріемамъ, а затѣмъ переходить къ обученію, безъ пріемовъ. По исполнительной командѣ: *маршъ*, лѣвая нога свободно, прямо противъ своего мѣста, выходитъ впередъ, отдѣляясь слегка отъ земли, нѣсколько сгибаясь въ колѣнѣ, вытягивая нѣсколько носокъ; весь корпусъ слегка переходитъ на другую ногу своею тяжестью, и подается впередъ; сдѣлавъ шагъ около 1 аршина, твердо ставятъ лѣвую ногу сразу на весь слѣдъ. По мѣрѣ выхода лѣвой ноги впередъ, правая нога остается на своемъ мѣстѣ, но отдѣляется пяткой или каблукомъ отъ земли, оставаясь стоять на носкѣ; когда же лѣвая нога встанетъ на землю, правая нога медленно приставляется носкомъ къ каблуку лѣвой ноги, держа ее слегка приподнятою отъ земли, вся же тяжесть тѣла остается на лѣвой ногѣ. Съ новой командой *маршъ*,— правая нога продолжаетъ свое движеніе впередъ, по тѣмъ же правиламъ, какъ было сказано для лѣвой ноги.

Когда первоначальный пріемъ, здѣсь указанный, будетъ усвоенъ, тогда обученіе учебному медленному шагу слѣдуетъ производить безъ пріемовъ. Съ исполнительной командой *маршъ*, лѣвая нога выносится по правиламъ вышеуказаннымъ и когда она становится на землю, тогда правая нога отдѣляется отъ земли; носокъ нѣсколько приподымается и подошва ноги, переходя впередъ, держится такъ, чтобы носокъ и пятка были одинаково приподняты отъ земли, до тѣхъ поръ пока она не ставится на землю. Съ командой *стой*, дѣлается одинъ шагъ впередъ и задняя

нога приставляется къ передней. При учебномъ медленномъ шагѣ руки свободно двигаются впередъ, сгибаясь свободно же въ локтяхъ, при чемъ кисти рукъ не должны подниматься выше локтей.

При выносѣ впередъ лѣвой ноги, правая рука выносится впередъ, а при правой ногѣ, впередъ выносится лѣвая рука. Скорость учебнаго медленнаго шага, до 60 шаговъ въ минуту, требуетъ сохраненіе такта, подсчитываніемъ вслухъ или боемъ барабана.

№ 28.

Прыганіе съ круженіемъ рукъ.

Движеніе это дѣлается въ три, послѣдовательныхъ одинъ за другимъ пріема, при чемъ начинается движеніе съ исполнительной командой *разъ*. Съ этой командой быстро поднимаютъ обѣ, вытянутыя въ локтяхъ, руки кверху со сжатыми кулаками, при чемъ голова будетъ между ними; это будетъ 1-й пріемъ.

Затѣмъ не останавливая рукъ, съ силой розмахиваютъ ихъ по направленію: впередъ, внизъ и назадъ, на сколько можно, въ тоже время сгибая ноги въ колѣняхъ на половину, и поднявшись на носки, принимаютъ положеніе, указанное на рисункѣ № 30 въ движеніи 16-мъ; это будетъ 2-й пріемъ.

Затѣмъ, не останавливая рукъ, дѣлаютъ ими скоро большое круженіе спереди назадъ, по правиламъ указаннымъ въ движеніи 21; въ тоже время подпрыгиваютъ вверхъ на носкахъ, не поднимая вверхъ колѣнъ, и быстро опускаются на то же мѣсто, присѣвъ на носкахъ, имѣя пятки вмѣстѣ и колѣна врозь. Большое круженіе рукъ должно окончиться вмѣстѣ съ окончательнымъ исполненіемъ прыжка, при чемъ руки, опущенныя внизъ по швамъ, сохраняютъ сжатые ку-

лаки, а ноги становятся на весь слѣдъ и вытягиваются; это 3-й пріемъ.

Затѣмъ, не останавливаясь продолжаютъ движеніе съ 1-го пріема до окончательной команды *стой*, которую командуютъ при исполненіи 3-го пріема; тогда руки опускаются по швамъ и кулаки разжимаются. Движеніе это исполняется со скоростью 24 разъ въ 1 минуту, причемъ надо слѣдить за тѣмъ, чтобы при розмахахъ рукъ вверхъ и внизъ, а равно и при прыжкѣ, корпусъ тѣла не подавался впередъ или назадъ, иначе невозможно сохранить своего мѣста послѣ прыжка и туловище получитъ свое особое движеніе въ поясницѣ, чего не требуется. Упражненіе это слѣдуетъ дѣлать, съ начинающими заниматься гимнастикой, по пріемамъ, т. е. подсчитывать особо для каждаго отдѣльнаго пріема съ такимъ расчетомъ, чтобы можно было провѣрить исполненіе каждаго отдѣльнаго пріема. Командуютъ для перваго пріема—*разъ*, для втораго пріема—*два* и для третьяго пріема—*три*; въ окончательной же командѣ *стой*, тогда нѣтъ надобности. Упражненіе это достаточно продѣлать отъ 5 до 10 разъ.

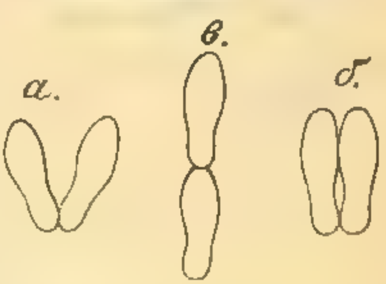
№ 29.

Медленное нагибаніе туловища въ стороны, одну ногу впередъ къ носку (на линію).

Движеніе это есть повтореніе движенія, описаннаго въ № 8, но затрудненное постановкою одной ноги впереди другой, каблукомъ передней ноги къ носку задней, какъ показано на рисункѣ № 50. Передъ исполнительной командой указывается: которая нога должна быть впереди, т. е. который каблукъ надо приставить къ носку другой. Съ командой: лѣвую (или правую) къ носку, бедра *взять*, берутъ

себя руками быстро за бедра съ послѣдней исполнительной командой и въ то же время сводятъ носки ногъ вмѣстѣ, какъ указано въ выноскѣ при рисункѣ № 50 *б*; затѣмъ лѣвый каблукъ приставляютъ къ носку правой ноги, какъ видно на рисункѣ № 50 и на выноскѣ *в* при этомъ рисункѣ; корпусъ тѣла переходитъ ровно на обѣ ноги, т. е. подается нѣсколько впередъ и вправо. Поставивъ ноги и корпусъ какъ выше указано, съ командой *разъ* медленно нагибаютъ туловище въ поясницѣ сперва влѣво, затѣмъ вправо и опять влѣво и т. д. по правиламъ, указаннымъ въ движеніи № 8; при чемъ стараются стоять твердо на обѣихъ ногахъ, не сгибая у нихъ колѣнъ и не нагибая туловища впередъ или назадъ. Съ командой *стой*, тѣло устанавливается прямо; переднюю ногу приставляютъ каблукомъ къ каблуку задней ноги, и развертываютъ оба носка ногъ, какъ показано въ выноскѣ *а* къ рисунку № 50, одновременно опустивъ руки по швамъ. Движеніе это дѣлается съ тою же скоростью какъ и движеніе № 8, т. е. 24 движенія въ 1 минуту.





Рисунокъ 50.

Движеніе здѣсь описанное есть подготовительное движеніе къ усвоенію пріема стоять на одной ногѣ, или такъ называемое движенія равновѣсія, которое будетъ описано ниже подъ № 37.

№ 30.

Приготовительный прыжокъ въ ширину, чрезъ шагъ, два шага и болѣе.

Если нужно перепрыгнуть чрезъ широкій ровъ, ручей или другое широкое мѣсто, то сдѣлать это легче съ разбѣгу или съ ходу, почему и нужно усвоить легчайшій способъ такого прыжка; для чего первоначально обучаютъ дѣлать прыжокъ чрезъ одинъ шагъ, затѣмъ чрезъ два шага, чрезъ три шага и болѣе. Подходя къ краю рва, ручья или другому препятствію, чрезъ которое надо перепрыгнуть, нельзя угадать которая нога придется на самомъ краю, а на этой ногѣ надо сдѣлать сильный прыжокъ и ею оттолкнуться, то необходимо пріучить себя одинаково прыгать, отталкиваясь правой или лѣвой ногой. Указанное здѣсь движеніе служитъ подготовкой для полученія навыка къ прыганію въ ширину, отталкиваясь по очередно, то правой, то лѣвой ногой, и на ходу.

Команда: «чрезъ шагъ съ лѣвой» означаетъ, что нужно сдѣлать, съ исполнительной командой *маршъ*,—лѣвой ногой шагъ впередъ; а затѣмъ сжавъ пальцы рукъ въ кулаки, и подавъ все тѣло впередъ, сильно оттолкнуться лѣвой ногой, выбросивъ руки и правую ногу впередъ, т. е. принять положеніе, указанное на рисункѣ 44, смотри описаніе движенія № 22; сдѣлавъ прыжокъ присѣсть на носкахъ, имѣя колѣна врозь, руки впереди, сохранивъ прямой корпусъ на томъ мѣстѣ, гдѣ обѣ ноги вмѣстѣ коснулись земли, принявъ положеніе указанное на рисункѣ 45. Сдѣлавъ полное приседаніе, тотчасъ встать, вытянувъ ноги въ колѣняхъ и опустивъ руки по швамъ.

Сдѣлавъ прыжокъ чрезъ шагъ съ лѣвой, слѣдуетъ сдѣлать таковой же прыжокъ чрезъ шагъ съ правой, т. е. съ командой «маршъ» сдѣлать впередъ шагъ съ правой ноги, этой же ногой оттолкнуться, а лѣвую ногу вмѣстѣ съ ру-

ками выбросить впередъ, въ остальномъ поступить какъ выше сказано.

Когда прыжки съ лѣвой и правой ноги, чрезъ одинъ шагъ дѣлаются правильно, переходятъ къ тѣмъ же прыжкамъ чрезъ два шага съ лѣвой, для чего по исполнительной командѣ *маршъ*, надо сдѣлать два шага впередъ, начиная съ лѣвой ноги; сдѣлавъ второй шагъ, т. е. правой ногой, на этой ногѣ оттолкнуться отъ земли, выбросить лѣвую ногу и обѣ руки впередъ, сдѣлавъ прыжокъ какъ выше указано.

Также дѣлаются прыжки чрезъ два шага съ правой, т. е. надо сдѣлать два шага впередъ, начиная съ правой ноги, и со вторымъ шагомъ оттолкнуться отъ земли лѣвой ногой, выбросивъ впередъ правую ногу и руки. Чрезъ три шага съ лѣвой означаетъ, что нужно сдѣлать три шага впередъ, начиная съ лѣвой, и съ третьимъ шагомъ, который будетъ опять лѣвой ногой, сдѣлать ею толчекъ отъ земли, а правую—выбросить впередъ и т. д.

№ 30.

Послѣдовательное качаніе ногъ впередъ, назадъ и въ сторону.

Съ командой бедра взять, исполняютъ этотъ пріемъ по правиламъ, указаннымъ въ движеніи № 2 и ожидаютъ команду съ указаніемъ, которую ногу качать и по какому направленію. По командѣ: «лѣвой ногой впередъ—назадъ и исполнительной командѣ **разъ**, передаютъ тяжесть всего тѣла на правую ногу, а лѣвую прямую ногу быстро выбрасываютъ впередъ и вверхъ на столько, чтобы обѣ ноги не согнулись въ колѣняхъ и тѣло не увалилось назадъ; затѣмъ не останавливая лѣвой ноги, быстро опускаютъ ее и закидываютъ назадъ на столько, чтобы колѣни не согнулись и корпусъ не увалился впередъ. Ступня ноги остается въ томъ же положеніи относительно остальной части ноги, какое она занимала при стояніи на обѣихъ ногахъ, не вытягивая носка.

Нога качается впередъ и назадъ свободно, но безъ сгибанія колѣна, до окончательной команды **стой**, по которой нога ставится на свое мѣсто и корпусъ переходитъ своею тяжестью, ровно, на обѣ ноги; руки опускаютъ по швамъ. Какъ при качаніи ноги, такъ и при ея постановкѣ на мѣсто, не должно быть слышно шарканья ноги о полъ или землю. Послѣ качанія лѣвой ногой, командуютъ вновь: «бедра **взять**», такъ какъ руки были опущены внизъ по командѣ стой, и затѣмъ командуютъ: «правой ногой впередъ — назадъ, а по исполнительной командѣ **разъ**, передаютъ тяжесть тѣла на лѣвую ногу и качаютъ правой ногой также, какъ дѣлалось это лѣвой ногой, до окончательной команды **стой**, по которой ставятъ правую ногу на мѣсто и опускаютъ руки по швамъ.

Правой ногой слѣдуетъ дѣлать столько же розмаховъ впередъ и назадъ сколько дѣлалось это лѣвой ногой и съ тою же скоростью, т. е. со скоростью обыкновеннаго шага, или 60 розмаховъ ноги вверхъ—въ 1 минуту.


Рисунокъ 51.

Послѣ качаній ногъ впередъ—назадъ, переходятъ къ качанію ногъ въ стороны, для чего командуютъ: бедра **взять**, затѣмъ указываютъ: которой ногой слѣдуетъ начать и по какому направленію. По командѣ: «лѣвой ногой вправо» и исполнительной командѣ **разъ**, быстро передаютъ тяжесть тѣла на правую ногу, а лѣвую ногу, быстро, закидываютъ вправо, впереди правой ноги на столько, чтобы обѣ ноги не согнулись въ колѣнахъ и тѣло не повернулось вправо лѣвымъ плечомъ, а оставалось спокойно, смотри рисунокъ № 51; затѣмъ, не останавливая ноги, качнутъ ею въ лѣвую сторону, но не заводя ее назадъ, а только по направленію фронта, на столько, чтобы ноги не

сгибались и корпусъ не шевелился. Такимъ образомъ качаютъ свободно лѣвую ногу, то вправо передъ собой, то влѣво, до окончательной команды **стой**, по которой приставляютъ лѣвую ногу къ правой, опускаютъ руки по швамъ и передаютъ тяжесть тѣла ровно на обѣ ноги. Послѣ качанія лѣвой ноги вправо, слѣдуетъ качать правую ногу въ сторону, начиная влѣво; для чего командуютъ: бедра **взять**; затѣмъ командуютъ «правой ногой влѣво» и по исполнительной командѣ **разъ**, передаютъ тяжесть тѣла на лѣвую ногу, а правую ногу качнутъ влѣво, впереди лѣвой ноги; а затѣмъ вправо, какъ качали лѣвую ногу, до окончательной команды **стой**, по которой приставляютъ правую ногу къ лѣвой и опускаютъ руки по швамъ.

Качать правой ногой нужно столько же разъ, сколько дѣлалось лѣвой ногой и съ тою же скоростью: обыкновеннаго шага, или 60 размаховъ въ каждую сторону—въ 1 минуту.

№ 31.

Ходить на мачту.

По исполнительному счету **разъ**, одновременно, поднимаютъ лѣвую руку вверхъ, согнувъ ее въ локтѣ такъ, чтобы



Рисунокъ 52.

она пришлась противъ лѣваго плеча, но съ лѣвой ея стороны, а кисть руки, со сжатыми въ кулакъ пальцами, обращенными отъ себя, какъ показываетъ рисунокъ № 52, была бы поднята на высоту головы; въ тоже время поднимаютъ правую ногу колѣномъ вверхъ по правиламъ, указаннымъ въ движеніи 9. Поднявъ лѣвую руку и правую ногу, опускаютъ ихъ внизъ, въ то же время поднимая правую руку вверхъ, а съ нею вмѣстѣ и лѣвую ногу колѣномъ вверхъ, и такъ чередуя въ тактъ обыкновеннаго шага, лѣвую руку съ правой ногой, а правую руку съ лѣвой ногой, до команды стой, по которой, поднятыя рука и нога опускаются внизъ, на мѣсто. При постановкѣ ногъ на землю надо ставить ихъ мягко, безъ шума и топанья каблуками, а тѣло держать спокойно безъ раскачиваній въ стороны.

№ 32.

Круженіе туловища, ноги врозь.

По командѣ: «ноги врозь, бедра **взять**», берутъ себя за бедра по правиламъ, указаннымъ въ движеніи № 2 и въ тоже время отставляютъ лѣвую ногу на шагъ влѣво по фронту, передавъ тѣло ровно на обѣ ноги, смотри рис. № 53. Принявъ вышесказанное положеніе, ожидаютъ указанія: въ которую сторону начать кружить туловище, для чего командуютъ: «влѣво, и исполнительную **разъ**, по которой нагибаютъ туловище впередъ и кружатъ его: влѣво, назадъ, вправо и впередъ, по тѣмъ же правиламъ, какъ дѣлалось это при движеніи № 19. Съ



Рисунокъ 53.

командой: **стой**», ставятъ тѣло прямо, приставляютъ лѣвую ногу на свое мѣсто, къ правой ногѣ и опускаютъ руки по швамъ. Затѣмъ по командѣ «ноги врозь, бедра **взять**», исполняютъ пріемы, какъ выше сказано и съ командой: «вправо» и исполнительной—**разъ**, кружатъ туловище по тѣмъ же правиламъ, какъ это дѣлалось раньше, но послѣ того что нагнутъ его впередъ, надо повернуть тѣло: вправо, назадъ и впередъ, до окончательной команды **стой**, по которой ставятъ тѣло прямо, руки опускаютъ по швамъ и лѣвую ногу приставятъ на свое мѣсто. Сколько оборотовъ дѣлаютъ въ одну сторону, столько же слѣдуетъ сдѣлать и въ другую сторону и съ одинаковой скоростью обыкновеннаго шага.

№ 33.

Разностороннее вытягиваніе и сгибаніе рукъ.

Движеніе, здѣсь указанное, раздѣляется на три движенія совершенно схожихъ между собою, причемъ каждое отдѣльное движеніе дѣлается въ 6 пріемовъ, каковые пріемы слѣдуетъ дѣлать каждый особо, по счету руководителя занятій; но когда пріемы усвоены, то въ подсчитываніи нѣтъ надобности, счетъ должны вести про себя сами занимающіеся. Сгибаніе и вытягиваніе рукъ, здѣсь указанное, дѣлается по тремъ направленіямъ, а именно: впередъ, въ стороны и вверхъ, въ порядкѣ указанномъ предварительною командою.

Предъ началомъ движенія нужно руки согнуть въ локтяхъ и привести сжатые кулаки къ плечамъ по исполнительной командѣ **разъ**, т. е. принять положеніе, указанное на рисункѣ № 8; затѣмъ будетъ команда, съ указаніемъ порядка движенія «впередъ, въ стороны, вверхъ», что означаетъ, что съ исполнительной командой: **разъ**, слѣдуетъ сперва вытянуть руки впередъ—1-й пріемъ, затѣмъ согнуть ихъ вновь въ локтяхъ—2 пріемъ, затѣмъ вытянуть руки въ стороны—3 пріемъ и вновь ихъ согнуть—4 пріемъ, за-

тѣмъ вытянуть ихъ вверхъ—5 пріемъ и вновь согнуть,—6 пріемъ; затѣмъ вновь вытянуть ихъ впередъ—1 пріемъ и согнуть—2 пріемъ, и такъ далѣе, до окончательной команды **стой**, по которой прекратить движенія и руки быстро опустить внизъ отъ плеча. При 1 пріемѣ руки вытягиваются впередъ на высотѣ плечъ, между ладонями рукъ—ширина плечъ и ладони смотрятъ внутро другъ къ другу. При всѣхъ вытягиваніяхъ рукъ кулаки разжимаются, а при всѣхъ сгибаніяхъ, пальцы сжимаются въ кулакъ, при чемъ кулаки будутъ противъ плечъ, а локти внизъ по тѣлу, какъ указано на рисункѣ № 8. При 3 пріемѣ руки вытягиваются въ стороны на высотѣ плечъ и по ихъ направленію, причемъ ладони смотрятъ впередъ. При 5 пріемѣ руки вытягиваются вверхъ, при чемъ ладони смотрятъ внутро одна къ другой и голова должна быть между ними. Когда движеніе это дѣлается со счетомъ, про себя, вполнѣ правильно, со скоростью обыкновеннаго шага, то слѣдуетъ, подсчитывая вслухъ, учащать это движеніе постепенно, до скорости 80 сгибаній и 80 вытягиваній въ 1 минуту, вмѣсто 60.

Продѣлавъ это движеніе въ вышеуказанномъ порядкѣ, слѣдуетъ повторить движеніе въ новомъ порядкѣ, для чего со счетомъ разъ, сгибаютъ руки въ локтяхъ и принимаютъ положеніе, указанное на рисункѣ № 8; затѣмъ указывается новый порядокъ движенія, а именно: «въ стороны, вверхъ, впередъ», и съ исполнительной командой **разъ**,—1-й пріемъ:— вытягиваютъ руки въ стороны, 2-й пріемъ—сгибаютъ ихъ въ локтяхъ, 3-й пріемъ—вытягиваютъ руки вверхъ, 4-й пріемъ— сгибаютъ ихъ въ локтяхъ, 5-й пріемъ - вытягиваютъ руки впередъ и 6-й пріемъ—сгибаютъ ихъ въ локтяхъ; затѣмъ продолжаютъ въ томъ же порядкѣ до окончательной команды **стой**, по которой прекращаютъ движеніе и опускаютъ руки внизъ по швамъ. Продѣлавъ всѣ эти пріемы, слѣдуетъ повторить ихъ вновь въ третьемъ порядкѣ, для чего съ командой **разъ**, сгибаютъ руки въ локтяхъ и принимаютъ положеніе, указанное на рисункѣ № 8; затѣмъ указывается новый

*

порядокъ, а именно: «вверхъ, впередъ, въ стороны», при чемъ съ исполнительной командой: **разъ**,—1-й пріемъ—вытягиваютъ руки вверхъ; 2-й пріемъ—сгибаютъ руки въ локтяхъ, 3-й пріемъ—вытягиваютъ руки впередъ, 4-й пріемъ—сгибаютъ ихъ въ локтяхъ, 5-й пріемъ—вытягиваютъ руки въ стороны 6-й пріемъ—сгибаютъ ихъ въ локтяхъ и т. д. до окончательной команды **стой**, по которой опускаютъ руки по швамъ.

Указанный здѣсь порядокъ можно измѣнять и такъ: впередъ вверхъ и въ стороны, или въ стороны, впередъ и вверхъ.

№ 34.

Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ, руки вверхъ, одну ногу впередъ.

По командѣ «лѣвую ногу впередъ руки **вверхъ**», при чемъ слово: «вверхъ», есть исполнительная команда, по которой: сгибаютъ руки въ локтяхъ, приведя сжатые кулаки къ плечамъ, а локти опускаютъ внизъ по тѣлу, смотри рисунокъ № 8; это будетъ 1 пріемъ;—а со 2 пріемомъ: поднимаютъ обѣ руки вверхъ, разжавъ кулаки, обративъ ладони внутро, другъ къ другу, голова чтобы была между руками; въ тоже время выставляютъ лѣвую ногу на обыкновенный шагъ впередъ, а всю тяжесть тѣла передаютъ ровно на обѣ ноги, смотри рисунокъ № 54. Принявъ вышеуказанное положеніе, ожидаютъ исполнительной команды: **разъ**, по которой медленно нагибаютъ туловище въ поясницѣ впередъ, при чемъ ноги не должны сгибаться въ ко-



Рисунокъ 54.

лѣняхъ, а прямая голова, т. е. не согнутая въ шеѣ, сохра-



Рисунокъ 55

няетъ свое мѣсто между руками, смотри рисунокъ № 55. Нагнувши туловище впередъ на столько, что ноги начнутъ сгибаться, медленно поднимаютъ его вверхъ и, не останавливая, нагибаютъ его назадъ, сохраняя положеніе ногъ и рукъ, какъ раньше сказано, а также относительное положеніе головы между руками, смотри рисунокъ № 56. Когда нагибая туловище назадъ ноги начнутъ сгибаться, медленно поднимаютъ туловище и нагибаютъ его вновь впередъ и такъ далѣе—до окончательной команды: **стой**, по которой приставляютъ перед-



Рисунокъ 56.

нюю ногу на свое мѣсто, къ задней, въ тоже время опускаютъ обѣ руки внизъ, приведя ихъ сжатыми кулаками къ плечамъ, какъ на рисункѣ № 8, а затѣмъ опускаютъ обѣ руки внизъ по швамъ. Скорость этого движенія таже, что при движеніи № 2, т. е. 24 нагибанія въ 1 минуту, при чемъ необходимо напоминать людямъ о свободномъ дыханіи, смотри примѣчаніе къ движенію № 2.

№ 35.

Учащенный скорый шагъ и бѣгъ.

Командныя слова и исполненіе этихъ движеній тѣже, что въ «уставѣ о строевой береговой службѣ для флота,» при чемъ постепенное измѣненіе шага дѣлается въ слѣдующемъ порядкѣ: съ мѣста обыкновенный шагъ со скоростью 120 шаговъ въ минуту (§ 15 устава о строевой береговой службѣ для флота) въ продолженіи 2 минутъ пройдти 80 саженъ; затѣмъ, не останавливаясь, учащать скорость шага до 150 шаговъ въ минуту, прибѣгая для такта къ счету голосомъ, барабану или музыкѣ; и идти этимъ шагомъ 3 минуты, пройдти 150 саженъ; затѣмъ не останавливаясь перейдти къ бѣглому шагу, дѣлая 180 шаговъ въ минуту въ продолженіи 2 минутъ, пройти 180 саженъ; затѣмъ не останавливаясь переходить къ обыкновенному шагу со скоростью 120 шаговъ въ минуту, каковымъ шагомъ идти 3 минуты, пройдти разстояніе въ 120 саженъ; затѣмъ командовать **стой.** Здѣсь указано время въ 10 минутъ безпрерывнаго движенія, причемъ пройдено разстояніе въ 1 версту и 30 саженъ (530 с.). Указанное здѣсь время и разстояніе есть первоначальное, которое по мѣрѣ навыка и дальнѣйшихъ занятіяхъ должно постепенно увеличивать до 15 минутъ времени и соотвѣтственное сему времени и пройденное разстояніе.

Примѣчаніе. Если кто либо изъ упражняющихся по болѣзни не можетъ докончить движеніе, то слѣдуетъ разрѣшать

таковымъ выходить изъ фронта и немедленно свидѣтельствовать ихъ врачемъ; отдышка и перемѣна лица въ блѣдность, служатъ препятствіемъ къ продолженію бѣга, или ходьбы.

№ 35.

Сгибаніе и вытягиваніе ногъ впередъ и назадъ, послѣдовательно.

Движеніе это дѣлится на 4 отдѣльныя части, а именно: сгибаніе и вытягиваніе лѣвой ноги впередъ, тоже правой ноги; сгибаніе и вытягиваніе лѣвой ноги назадъ, тоже правой ноги. Каждое изъ этихъ четырехъ движеній дѣлается послѣдовательно одно за другимъ, при чемъ команда указываетъ, которой ногой слѣдуетъ дѣлать и по какому направленію; каждое движеніе дѣлается въ 4 пріема.

Съ командой: бедра взять, исполняютъ пріемъ по правиламъ, указаннымъ въ движеніи № 2 и ожидаютъ команду указывающую, которой ногой и по какому направленію слѣдуетъ исполнить движеніе. По командѣ: «впередъ лѣвой **разъ**», съ послѣднимъ исполнительнымъ счетомъ, дѣлаютъ 1 пріемъ, для чего поднимаютъ лѣвую ногу согнутымъ колѣномъ вверхъ, такъ чтобы половина ноги ниже колѣна,висѣла свободно внизъ, не поднимая пятки назадъ; носокъ ноги не вытягиваютъ, а половина ноги, которая выше колѣна смотрѣла бы прямо впередъ, при чемъ колѣно должно быть на той же высотѣ, какъ и начало ноги, т. е. у того мѣста, гдѣ нога согнута у паха, смотри рис. № 19 при движеніи № 9. Затѣмъ не останавливаясь дѣлаютъ 2 пріемъ:—вытягиваютъ медленно, поднятую лѣвую ногу впередъ, стараясь какъ можно меньше отпускать внизъ колѣно, не уваливая тѣла назадъ, носокъ не вытягиваютъ и не отводятъ ноги въ сторону, смотри рисунокъ № 13 при движеніи № 6. Вытянувъ ногу впередъ, дѣлаютъ 3 пріемъ

не останавливаясь; именно сгибаютъ ногу вновь въ колѣнѣ и принимаютъ положеніе при первомъ пріемѣ, и затѣмъ не останавливаясь дѣлаютъ 4 пріемъ, т. е. опускаютъ согнутую въ колѣнѣ лѣвую ногу внизъ на весь слѣдъ, приставляя ее на свое мѣсто къ правой ногѣ.

Затѣмъ повторяютъ всѣ 4 пріема безостановочно до окончательной команды **стой**, по которой поставивъ ногу внизъ на свое мѣсто, вмѣстѣ съ тѣмъ опускаютъ и руки внизъ по швамъ. При движеніи лѣвой ногой, правая нога не должна сгибаться въ колѣнѣ и вся тяжесть тѣла передается на правую, стоячую, ногу. Продѣлавъ назначенное число разъ сгибаніе и вытягиваніе впередъ лѣвой ногой, такимъ же порядкомъ и по тѣмъ же правиламъ дѣлаютъ тоже самое впередъ правой ногой, для чего командуется вновь: бедра **взять**, такъ какъ съ командой стой, руки опускаются; затѣмъ идетъ команда: впередъ правой **разъ**; по послѣднему счету начинаютъ сгибать и вытягивать правую ногу безостановочно, до окончательной команды **стой**, по которой опускаютъ ногу и руки внизъ на свои мѣста. Команда стой произносится при 3 пріемѣ, когда нога идетъ внизъ на мѣсто.

Продѣлавъ сгибаніе и вытягиваніе ногъ послѣдовательно впередъ, слѣдуетъ продѣлать тоже самое по направленію назадъ; для чего по командѣ бедра **взять**, исполняютъ пріемъ какъ указано выше; затѣмъ команда укажетъ направленіе и которой ногой, такъ: «назадъ лѣвой **разъ**», по послѣднему исполнительному счету дѣлаютъ одинъ пріемъ: — поднимаютъ пяткой назадъ согнутую въ колѣнѣ лѣвую ногу, такъ чтобы колѣно нисколько не вышло впередъ другой, стоячей ноги; а пятка была бы поднята на высоту колѣнъ, по направленію прямо назадъ, смотри рисунокъ № 20 при движеніи № 9. Затѣмъ не останавливаясь дѣлаютъ 2 пріемъ:— вытягиваютъ лѣвую ногу назадъ, стараясь вытянуть ее въ прямую, отводя колѣно со всею ногою какъ можно больше назадъ, не уваливая тѣло впередъ и не отводя ноги въ сторону, носокъ ноги не вытягиваютъ, смотри рисунокъ № 14

при движеніи № 6. Вытянувъ ногу назадъ, дѣлаютъ 3 пріемъ, т. е. сгибаютъ вновь лѣвую ногу въ колѣнѣ, приведя послѣднее къ колѣну стоячей правой ноги, т. е. принимаютъ положеніе 1 пріема; затѣмъ съ 4 пріемомъ, опускаютъ лѣвую ногу на мѣсто и, не останавливаясь, сгибаютъ ее вновь въ колѣнѣ съ 1 пріемомъ, и такъ далѣе продолжаютъ до окончательной команды **стой**, по которой опускаютъ ногу на мѣсто и руки внизъ по швамъ. Продѣлавъ сгибаніе и вытягиваніе лѣвой ноги назадъ, такимъ же порядкомъ и по тѣмъ же правиламъ дѣлаютъ сгибаніе и вытягиваніе назадъ правой ноги, для чего командуютъ: бедра **взять**, назадъ правой **разъ**; по послѣднему исполнительному счету передаютъ тяжесть тѣла на лѣвую ногу и сгибаютъ правую ногу въ колѣнѣ, пяткой назадъ и начинаютъ безостановочно вытягивать ее и сгибать до окончательной команды **стой**, по которой опускаютъ ногу и руки на мѣсто. Команда стой произносится съ 4 пріемомъ, когда нога идетъ внизъ, на свое мѣсто.

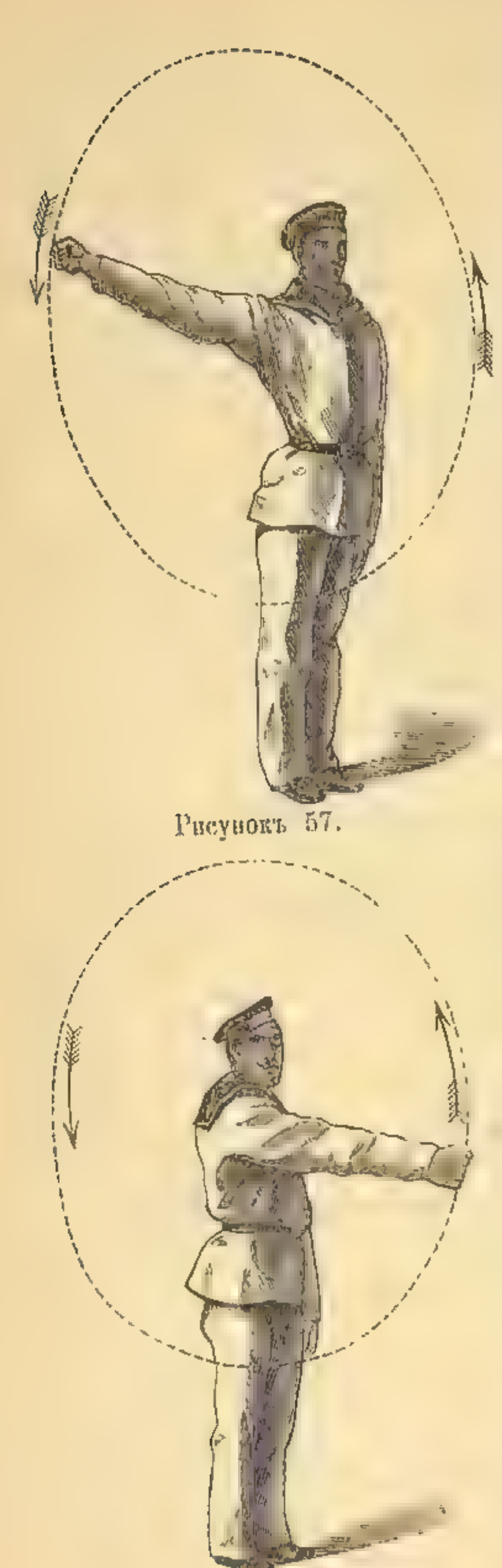
Число сгибаній и вытягиваній ногъ впередъ и назадъ, дѣлается одинаковое число разъ обѣими ногами, по обѣимъ направленіямъ, со скоростью 12 сгибаній и 12 разгибаній въ минуту, или 24 вмѣстѣ, съ постановкой ноги на землю или полъ.

№ 36.

Послѣдовательное скорое круженіе рукъ впереди тѣла.

Движеніе это служитъ подготовкой къ бросанію лота. **Лотъ** есть свинцовая гиря на веревкѣ, съ помощью котораго мѣряютъ глубину моря съ судна. При движеніи правой рукой слѣдуетъ всегда начинать снизу въ лѣвую сторону, а при движеніи лѣвой рукой — всегда снизу въ правую сторону. Предварительной командой указывается: которой рукой кружить и въ которую сторону, такъ: по командѣ пра-

вой рукой—влѣво, **разъ**, причемъ послѣдній счетъ есть исполнительная команда, по которой: сжимаютъ правую руку въ кулакъ и быстро кружатъ ею по направленію: влѣво, вверхъ, вправо и внизъ, какъ показываютъ стрѣлки на рисункахъ №№ 57 и 58, причемъ рука должна быть все время натянутая. Когда рука идетъ снизу въ лѣво, то нужно придерживать ее какъ можно ближе къ тѣлу, но не сгибая въ локтѣ, смотри рисунокъ № 58; когда же рука идетъ сверху вправо, то стараться отводить прямую руку какъ можно больше назадъ, смотри рисунокъ № 57. Во время круженія руки плечи сохраняютъ свое мѣсто по фронту, а свободная лѣвая рука свободно опущена внизъ, по швамъ; корпусъ держатъ прямо. Движеніе прекращается по командѣ **стой**, при чемъ рука опускается внизъ по швамъ. Продѣлавъ круженіе правой рукой, слѣдуетъ по командѣ: «лѣвой рукой—вправо **разъ**, продѣлать тоже самое лѣвой рукой, давъ ей движеніе



Рисунокъ 57.

Рисунокъ 58.

сперва вправо, предъ тѣломъ, затѣмъ — вверхъ, влѣво и внизъ и кружить ее безостановочно до команды **стой**, по которой движеніе прекращается. Скорость этого движенія— 24 круженій въ минуту, при чемъ слѣдуетъ стремиться кружить руку равномѣрно, т. е. съ одинаковою скоростью какъ внизу, такъ и вверху. Въ началѣ занятій достаточно дѣлать по 5 круговъ каждой руки, а по мѣрѣ навыка доходить до 10 круговъ каждой рукой.

№ 37.

Попеременное нагибаніе туловища въ стороны, на одной ногѣ, руки въ стороны.

По командѣ «руки въ стороны—**разъ**, выносятъ руки въ стороны въ 2 пріема, причемъ I-й пріемъ будетъ:—согнуть руки въ локтяхъ, сжатыя кулаки привести къ плечамъ, а



Рисунокъ 59.

локти — внизъ по тѣлу, смотри рисунокъ № 8, а со 2 пріемомъ выносятъ обѣ руки въ стороны на высоту плечъ и по ихъ направленію; кисти рукъ съ разжатыми кулаками обращаютъ ладонями внизъ, смотри рисунокъ № 59. Исполнивъ вышеозначенный пріемъ, ожидаютъ указанія: въ какую сторону начинать нагибать туловище. По командѣ: «влѣво и исполнительному счету **разъ**, передаютъ тяжесть тѣла на лѣвую ногу и медленно нагибаютъ туловище влѣво, въ то же время приподымаютъ правую ногу на столько вверхъ и въ правую сторону, на сколько туловище будетъ нагибаться внизъ и влѣво, руки же сохраняютъ свое первоначальное положеніе относительно плечъ, не имѣя собственнаго движенія. Когда начинаютъ чувствовать, что тѣло хочетъ падать, противъ желанія, то также медленно поднимаютъ туловище вверхъ, а правую ногу опускаютъ внизъ на свое мѣсто; когда туловище будетъ прямо и въ тоже время правая нога у лѣвой, — не останавливаясь, передаютъ тяжесть тѣла на правую ногу, нагибаютъ туловище въ правую сторону, а лѣвую ногу приподымаютъ вверхъ и влѣво, смотри рисунокъ № 59.

Когда почувствуютъ, что больше не удержаться на одной ногѣ, сохранивъ правильное положеніе туловища, рукъ и головы, начинаютъ поднимать туловище вверхъ. Поднявъ туловище передаютъ тяжесть тѣла на лѣвую ногу и продолжаютъ нагибать туловище попеременно, то влѣво, то вправо на одной ногѣ, до окончательной команды **стой**, по которой подымаютъ туловище прямо, нога ставится на мѣсто и руки опускаются внизъ по швамъ, въ два пріема, т. е. для 1 пріема сгибаютъ ихъ въ локтяхъ, приведя сжатые кулаки къ плечамъ, какъ дѣлали 1 пріемъ при выносѣ рукъ въ стороны, а со 2 пріемомъ опускаютъ ихъ внизъ по швамъ. Скорость движенія — 12 нагибаній туловища, считая въ обѣ стороны, въ 1 минуту. При этомъ движеніи надо наблюдать, чтобы туловище не нагибалось впередъ и ноги были вытянутыя въ колѣняхъ.

№ 38.

Медленное присѣданіе наноскахъ съ разведеніемъ рукъ въ стороны.

По командѣ: «руки впередъ **разъ**, исполняютъ этотъ пріемъ по правиламъ, указаннымъ въ движеніи № 15, смотри рисунокъ № 28. Затѣмъ по слѣдующему исполнительному счету **разъ**, медленно присядаютъ на носкахъ, по правиламъ указаннымъ въ движеніи № 13, въ тоже время медленно разводятъ обѣ руки въ стороны, по правиламъ указаннымъ въ движеніи № 15, сообразуя скорость движенія рукъ въ стороны со скоростью присяданія. Присѣвъ на сколько можно



Рисунокъ 60.

ниже и разведя руками назадъ на столько, что они не будутъ падать ниже плечъ, — смотри рисунокъ № 60, не останавливаясь, вытягиваютъ ноги въ колѣняхъ и сводятъ руки впередъ, съ такимъ расчетомъ, чтобы ноги были вытянуты, оставаясь стоять на носкахъ, когда руки будутъ прямо впереди и между ними останется ширина плечъ. Затѣмъ вновь сгибаютъ ноги въ колѣняхъ, разводя обѣ руки въ стороны, вытягиваютъ колѣна и сводя руки впередъ, до окончательной команды **стой**, по которой вытягиваютъ ноги въ колѣняхъ и опускаютъ руки внизъ по швамъ, въ два пріема, какъ указано было въ движеніи № 15.

Команда стой должна произноситься въ то время, когда ноги вытягиваются въ колѣнахъ. Скорость движенія таже что и при движеніяхъ за №№ 13 и 15, которыя соединены вмѣстѣ въ этомъ движеніи, т. е. 12 приседаній и 12 вытягиваній ногъ, или 24 въ одну минуту.

№ 39.

Бѣгъ на мѣстѣ, ноги прямыя: впередъ, назадъ, въ стороны, со сгибаніемъ колѣнъ: вверхъ и внизъ.

Движеніе здѣсь указанное состоитъ изъ пяти отдѣльныхъ движеній, продѣлываемыхъ послѣдовательно одно за другимъ безъ остановокъ. Изъ этихъ пяти движеній, четыре— были пройдены раньше, какъ то: при движеніи № 16 былъ бѣгъ на мѣстѣ со сгибаніемъ колѣнъ вверхъ и внизъ, а при движеніи № 22 былъ бѣгъ, ноги прямо впередъ и назадъ. Что же касается до бѣга на мѣстѣ ноги въ стороны, то объ немъ будетъ сказано ниже.

По командѣ бедра **взять**, исполняютъ пріемъ по правиламъ, указаннымъ въ движеніи № 2 и ожидаютъ указанія, въ какомъ положеніи и по какому направленію имѣть ноги при бѣгѣ. По командѣ: «прямые впередъ», **разъ**, начинаютъ бѣгъ, не сходя съ мѣста, поднимая прямыя ноги впередъ, начиная съ лѣвой ноги, по правиламъ указаннымъ въ движеніи № 22. Затѣмъ будетъ команда, для перемѣны направленія, именно: прямыя назадъ, **разъ**; послѣ послѣдняго исполнительнаго счета, слѣдующая очередная нога, вмѣсто того, чтобы подняться впередъ, откидывается прямою назадъ, подавъ тѣло впередъ; исполняя правила, указанныя для бѣга на мѣстѣ, ноги прямо назадъ, въ движеніи № 22.

Для перемѣны направленія ногъ будетъ слѣдующая команда: въ стороны, **разъ**. По послѣднему исполнительному

счету очередную ногу, вмѣсто того чтобы откинуть назадъ, устанавливаютъ вмѣстѣ съ другой ногой на свое мѣсто, на землю или полъ; при чемъ на одинъ счетъ такта бѣгъ прекращается, а съ слѣдующимъ тактомъ та нога, которую слѣдовало откинуть назадъ, быстро подпимается прямою, въ сторону соотвѣтствующей руки, соблюдая правила указанныя въ движеніи № 6 для подниманія ногъ въ стороны. Поднявъ ногу въ сторону на столько, что другая нога начнетъ сгибаться въ колѣнѣ, или тѣло начнетъ уваливаться въ сторону, поднятая нога спускается внизъ. Когда одна нога идетъ внизъ, по направленію другой ноги и опустится на половину своего хода, другая нога съ легкимъ прыжкомъ на своемъ носкѣ, отдѣляется отъ земли или полу и быстро поднимается вверхъ въ сторону, соотвѣтствующей своей руки, такъ что одна нога становится на полъ тогда когда другая уже поднята; такимъ образомъ одно время тѣло будетъ на лету, при чемъ обѣ ноги имѣютъ направленіе въ одну и ту же сторону, но одна идетъ вверхъ, а другая въ то время идетъ внизъ. Такъ на бѣгу попеременно поднимаются ноги въ стороны до слѣдующей перемѣны направленія ногъ, при чемъ перемѣнится и самое положеніе ноги на бѣгу. По командѣ: «колѣна **вверхъ**», послѣ послѣдняго исполнительнаго слова, очередная нога, вмѣсто того, чтобы подняться въ сторону устанавливается вмѣстѣ съ другой ногой на землю или полъ, каблукъ къ каблуку и на одинъ счетъ такта бѣгъ вновь прекращается, а со слѣдующимъ тактомъ нога, которая должна была по очереди подниматься въ сторону, поднимается, согнутая колѣномъ вверхъ, по правиламъ бѣга указаннаго въ движеніи № 16, но сохраняя руки на своихъ прежнихъ мѣстахъ. Бѣгъ на мѣстѣ со сгибаніемъ колѣнъ вверхъ, продолжается до команды указывающей перемѣну направленія. По командѣ «колѣна **внизъ**», съ послѣднимъ словомъ перемѣняютъ направленіе и продолжаютъ бѣгъ на мѣстѣ со сгибаніемъ колѣнъ внизъ, по правиламъ для сего указаннымъ въ движеніи № 16, до окончательной

команды **стой**, по которой опускаютъ поднятую ногу на мѣсто къ другой ногѣ, на землю или полъ и опускаютъ руки внизъ по швамъ. Скорость бѣга по всѣмъ направленіямъ одинаковая, въ 160 шаговъ въ минуту, при чемъ бѣгъ по каждому направленію, долженъ быть въ одинаковое число шаговъ. Продолжительность бѣга по каждому направленію, въ началѣ занятій этимъ движеніемъ слѣдуетъ ограничить числомъ 8 шаговъ или $^1/_4$ минуты на всѣ пять отдѣльныхъ движеній и постепенно увеличивая доходить до 24 шаговъ или $^3/_4$ минуты безпрерывнаго бѣга.

Примѣчаніе. При ходьбѣ и бѣгѣ, на мѣстѣ или съ перемѣною мѣста, слѣдуетъ пріучать и наблюдать, чтобы упражняющіеся, кромѣ свободнаго дыханія, непремѣнно вдыхали въ себя воздухъ не ртомъ а носомъ, выдыханіе же—можно разрѣшать и ртомъ, но чтобы ротъ не былъ открытъ на столько что это можно замѣтить другому, даже рядомъ стоящему человѣку. Во всякомъ случаѣ лучше вдыхать и выдыхать только носомъ, въ особенности при занятіяхъ въ закрытыхъ помѣщеніяхъ.

№ 40.

Расширеніе груди, счетъ въ голосъ.

По счету **разъ**, который всѣ повторяютъ въ голосъ, сгибаютъ обѣ руки въ локтяхъ, смотри рисунокъ № 8; со счетомъ **два**, который всѣ повторяютъ въ голосъ, вытягиваютъ обѣ руки вверхъ смотри рисунокъ № 2; вмѣсто счета три—командуютъ **ура**, каковую команду всѣ выкрикиваютъ протяжно и въ то же время, повернувъ руки на верху, ладонями наружу, отводятъ ихъ медленно, прямыми назадъ и до низу. За тѣмъ повторяютъ вновь команду **разъ** и т. д. до 3 разъ. Отводя руки назадъ, грудь выпячивается впередъ, но тѣло не сгибается въ поясницѣ, а остается спокойно-прямымъ.

ОПИСАНІЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХЪ ГИМНАСТИЧЕСКИХЪ УПРАЖНЕНІЙ СЪ РУЖЬЕМЪ, ВЪ ПОРЯДКѢ УКАЗАННОМЪ ВЪ ТАБЛИЦѢ II.

№ 1.

Малое круженіе вытянутыхъ въ стороны рукъ, съ ружьемъ въ одной рукѣ (съ плеча).

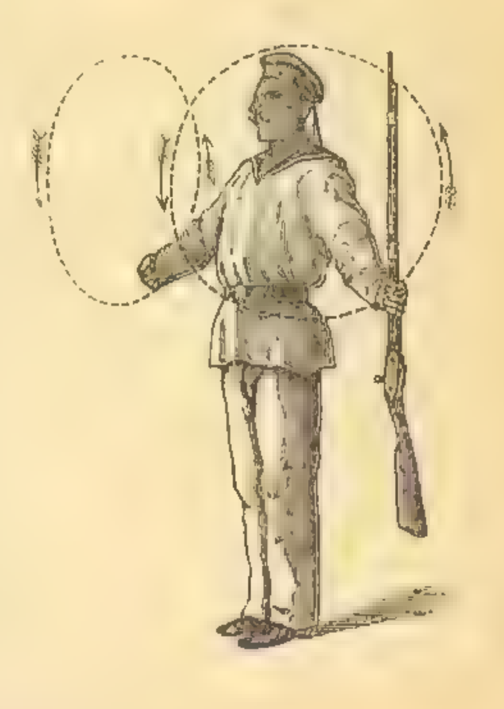
Имѣя гимнастическое ружье у ноги, по командѣ: «На пле-чо» дѣлаютъ пріемъ по правиламъ ружейныхъ пріемовъ, указанныхъ въ уставѣ строевой береговой службы для флота (§ 29, изданіе 1885 г.). Слѣдующая подготовительная команда будетъ «руки въ стороны», а исполнительной командой будетъ счетъ **разъ**. Съ послѣдней командой: выносятъ ружье лѣвой рукой, въ лѣвую сторону, въ два пріема. Первый пріемъ: приподкидываютъ ружье у праваго плеча, схвативъ его въ обхватъ лѣвой рукой, по правиламъ перваго пріема на караулъ, (§ 30 устава строевой береговой службы для флота), а съ вторымъ пріемомъ быстро выносятъ ружье лѣвой рукой, въ лѣвую сторону, вытянувъ обѣ руки одновременно въ стороны на высоту плечъ, при чемъ у свободной отъ тяжести ружья руки, пальцы сжатые въ кулакъ, должны быть обращены впередъ (смотри рисунокъ № 61). У правильно вынесеннаго ружья стволъ будетъ обращенъ впередъ, прикладъ и дульная часть ружья одинаково удалены отъ тѣла.

Когда руки вытянуты въ стороны, подается команда, указывающая по какому направленію слѣдуетъ кружить руки,



Рисунокъ 61.

т. е. впередъ (или назадъ), а по исполнительному счету разъ, обѣ вытянутыя руки подаются медленно: впередъ, внизъ, назадъ, вверхъ и опять впередъ, но на столько, *чтобы при положеніи рукъ* внизу, кисти ихъ не были ниже пояса, смотри рисунокъ *№ 62*, а при положеніи рукъ вверху они не были выше головы. Сдѣлавъ три малыхъ круга, а по мѣрѣ навыка—до пяти, въ одномъ направленіи, слѣдуетъ сдѣлать столько же малыхъ кру-



Рисунокъ 62.

женій въ другомъ направленіи; для чего, не останавливая движенія, командуется: назадъ (или впередъ), а по исполнительному счету **разъ**, не останавливаясь, начинаютъ кружить обѣ руки въ обратномъ направленіи, т. е. впередъ, вверхъ, назадъ, внизъ и опять впередъ и т. д.

Сдѣлавъ указанное выше число круговъ по обѣимъ направленіямъ съ ружьемъ въ лѣвой рукѣ, слѣдуетъ сдѣлать то же самое съ ружьемъ въ правой рукѣ, для чего, — не останавливая движенія, командуется: «ружье въ правую руку» и, когда обѣ руки будутъ идти впередъ, то командуется исполнительный счетъ: **разъ**. По этой командѣ, обѣ руки сближаются между собою вытянутыми впередъ, быстро передается ружье изъ лѣвой руки въ правую и руки вновь разводятся въ стороны на высоту плечъ и останавливаются, въ ожиданіи указанія направленія для круженія. Съ командой: впередъ (или назадъ), но непремѣнно въ томъ же порядкѣ, какъ кружились руки съ ружьемъ въ лѣвой рукѣ,— и по исполнительному счету **разъ**, начинается движеніе рукъ по указанному направленію, по тѣмъ же правиламъ, какъ было указано выше, имѣя ружье въ лѣвой рукѣ. Сдѣлавъ столько же малыхъ круженій, сколько было сдѣлано впередъ съ ружьемъ въ лѣвой рукѣ, по командѣ: «назадъ» и исполнительному счету **разъ**, перемѣняютъ направленіе круженій рукъ. Сдѣлавъ указанное число круженій въ обѣихъ направленіяхъ, командуется: на **пле-чо**, при чемъ съ начальной командой: на **пле**-, движеніе рукъ останавливается и руки остаются вытянутыми въ стороны по направленію обѣихъ плечъ, а съ окончаніемъ команды—**чо**, быстро развертываютъ правой рукой ружье, стволомъ къ правому плечу, подхвативъ его лѣвой рукой у праваго плеча, а правой рукой—за шейку, что будетъ первымъ пріемомъ; а со вторымъ пріемомъ отнимаютъ лѣвую руку отъ ружья, опустивъ обѣ руки внизъ, т. е. становятся въ основное положеніе съ ружьемъ у плеча, по указанію §§ 27 и 8 устава строевой береговой службы для флота.

*

Скорость круженія рукъ въ началѣ обученія—60 круговъ въ минуту, а по мѣрѣ навыка доводится до скорости обыкновеннаго шага, или 120 круговъ въ минуту.

№ 2.

Медленное нагибаніе туловища впередъ и назадъ, съ ружьемъ назадъ (съ плеча).

Имѣя гимнастическое ружье у плеча, по командѣ: «ружье назадъ», съ исполнительной командой: **разъ**, берутъ ружье назадъ въ три пріема. Съ первымъ пріемомъ передаютъ ружье правой рукой за спиной, въ лѣвую руку, при чемъ послѣдняя беретъ ружье за шейку въ обхватъ, пальцами къ себѣ, (смотри рисунокъ № 63). Со вторымъ пріемомъ, оставляя ружье на мѣстѣ, переносятъ кисть правой руки по направленію отъ локтя къ дулу такъ, чтобы локоть правой руки лежалъ на ружьѣ (смотри рисунокъ № 64), лѣвая-же рука остается на своемъ мѣстѣ. Съ третьимъ пріемомъ, сгибаютъ лѣвую руку въ локтѣ, подбирая ею ружье къ поясницѣ, къ которой и прижимаютъ ружье обоими локтями, при чемъ стволъ ружья долженъ смотрѣть наружу (см. рис. 65). Когда ружье взято назадъ, для начала движенія нагибанія туловища, командуется



Рисунокъ 63

счетъ **разъ**, по которому производится движеніе такъ, какъ указано производить это движеніе безъ ружья (смотри описаніе движенія 2, въ таблицѣ I рисункѣ №№ 4, 5). Сдѣ-

лавъ надлежащее число пагибаній, командуется: на **пле-чо**, при чемъ первая часть команды: на **пле**—служить остановкою движенія и туловище приводится въ прямое поло-



Рисунокъ 64. Рисунокъ 65.

женіе, а по второй командѣ: **чо**, ружье берется на плечо, въ четыре пріема. Первый пріемъ: — подвигають локоть правой руки, не отдѣляя его отъ ружья, какъ можно ближе къ локтю лѣвой руки, приблизивъ тѣмъ кисть правой руки ближе къ срединѣ ружья. Второй пріемъ:—выпускають ружье изъ лѣвой руки и приводятъ его, правой рукой, въ положеніе, висячее у праваго плеча, какъ показано на рисункѣ № 66; при чемъ не должно касаться пола или земли, а лѣвая, свободная рука, берется по швамъ. Третій пріемъ: подбрасываютъ правой рукой висячее ружье нѣсколько вверхъ, при чемъ правой рукой подхватываютъ ружье у шейки, а лѣвой прижимаютъ ружье къ правому



Рисунокъ 66.

плечу, (смотри рисунокъ № 67). Четвертый пріемъ:—отнимаютъ лѣвую руку отъ ружья и берутъ ее по швамъ. Ско-



Рисунокъ 67.

рость движенія та же, что и при одинаковомъ упражненіи безъ ружья, при чемъ слѣдуетъ напомнить о свободѣ дыханія.

№ 3.

Медленное присяданіе наноскахъ, съ ружьемъ назадъ (съ плеча).

По командѣ: ружье назадъ и исполнительнаго счета **Разъ**, берутъ ружье назадъ по правиламъ, изложеннымъ въ предыдущемъ движеніи № 2. Взявъ ружье назадъ, съ исполнительной командой — **разъ**, дѣлаютъ медленное присяданіе на носкахъ по правиламъ, изложеннымъ въ движеніи № 13; — описаніе гимнастическихъ упражненій безъ ружья, по таблицѣ I, смотри рисунки №№ 25, 26. Когда слѣдуемое присяданіе выполнено, командуется на **пле-чо**, при

чемъ первая часть команды: на **пле**, служитъ для остановки движенія и подается въ то время когда колѣни вытянуты, а слѣдующая часть команды **чо**—служитъ началомъ пріема взятія ружья на плечо, что исполняется по правиламъ, изложеннымъ въ предъидущемъ движеніи № 2.

№ 4.

Скорое разведеніе и сведеніе рукъ, съ ружьемъ въ одной рукѣ (съ плеча).

Имѣя гимнастическое ружье у плеча, съ командой: «руки впередъ», по исполнительному счету: **разъ**, вытягиваютъ обѣ руки впередъ въ два пріема.

Первый пріемъ: приподнимаютъ ружье у праваго плеча, схвативъ его въ обхватъ лѣвой рукой, по правиламъ перваго пріема на караулъ (§ 30 устава строевой береговой службы для флота). Второй пріемъ: имѣя ружье, переданное въ лѣвую руку, быстро выносятъ обѣ руки впередъ на высоту плечъ, такъ чтобы между кистью руки съ ружьемъ и кистью правой руки, со сжатыми въ кулакъ пальцами, осталась ширина плечъ. Стволъ ружья долженъ смотрѣть впередъ (см. рис. № 68). Слѣдующимъ исполнительнымъ счетомъ **разъ**, начинается движеніе разведенія и сведенія рукъ въ стороны въ слѣдующемъ порядкѣ: тотчасъ по командѣ, быстро разводятъ обѣ прямыя руки въ стороны и назадъ, не спуская ихъ ниже плечъ, на сколько возможно, и быстро же сводятъ ихъ впередъ на



Рисунокъ 68.

столько, чтобы можно было передать ружье въ другую руку и, не останавливая движеніе обѣихъ рукъ, снова ихъ разводятъ въ стороны и назадъ, продолжая передавать ружье въ другую руку поочередно, при сведеніи рукъ впередъ, до команды на **пле-чо**, при чемъ при первой части команды на **пле**, движеніе рукъ останавливается и руки принимаютъ положеніе вытянутыхъ впередъ (рисунокъ 68); со второй частью команды **чо**, приставляютъ ружье, лѣвой рукой, къ правому плечу, взявъ его правой рукой за шейку, что будетъ первымъ пріемомъ, а со вторымъ пріемомъ отнимаютъ лѣвую руку отъ ружья и опускаютъ ее внизъ по швамъ.

Если же случится, что при остановкѣ движенія ружье пришлось въ правой рукѣ, то берутъ его на плечо, по правиламъ, изложеннымъ въ движеніи № 1.—Скорость движенія та же, что была указана при таковомъ же движеніи безъ ружья (№ 23, таблица I).

№ 5.

Медленное нагибаніе туловища въ стороны, съ ружьемъ назадъ (съ плеча).

Съ командой «ружье назадъ» и исполнительнымъ счетомъ **разъ**, берутъ ружье назадъ, по правиламъ описаннымъ въ движеніи № 2, рисунки №№ 63, 64 и 65.

Со слѣдующимъ исполнительнымъ счетомъ **разъ**, начинаютъ самое движеніе: нагибаніе туловища въ стороны, по правиламъ, изложеннымъ для этого движенія безъ ружья. №8, рисунокъ № 17.

Для окончанія движенія, командуется на **пле-чо**, при чемъ—по первой части команды: на **пле**, движеніе останавливается, а тѣло принимаетъ прямое положеніе, а по второй части команды **чо**, берутъ ружье на плечо по правиламъ, описаннымъ въ движеніи № 2 (рисунки №№ 66 и 67).

№ 6.

Приготовительный прыжокъ въ ширину съ выпада, ружье на грудь (въ обѣихъ рукахъ), съ ноги.

Имѣя ружье у ноги, по командѣ: «ружье на грудь и выпадъ лѣвой ногой»,— означенная команда исполняется въ четыре пріема. По исполнительному счету **разъ**, первый пріемъ: лѣвой рукой берутся за ружье въ обхватъ, развернувъ кисть пальцами наружу, какъ указано на рисункѣ №75; со вторымъ пріемомъ:—уклоняютъ дуло ружья въ лѣвую сторону, стволомъ вверхъ, поднявъ прикладъ обѣими свободно опущенными внизъ, руками; держатъ ружье въ обхватъ, пальцами внизъ, къ себѣ; между руками сохраняется ширина плечъ.



Рисунокъ 69.

Правая рука находится на одной трети длины ружья отъ затылка приклада, смотри рисунокъ № 70. Съ третьимъ пріемомъ: — приподнимаютъ ружье на высоту груди, согнувъ обѣ руки въ локтяхъ, при чемъ кисти рукъ придутся къ плечамъ, а стволъ ружья къ себѣ, смотри рисунокъ № 71.

Съ четвертымъ пріемомъ дѣлаютъ выпадъ лѣвой ногой и грудью впередъ, по правиламъ, описаннымъ въ движеніи № 20 таблицы I, рисунокъ №39. Затѣмъ по командѣ **маршъ** дѣлаютъ прыжокъ впедъ по правиламъ, опи-



Рисунокъ 70.

саннымъ въ движеніи безъ ружья № 22. (Таблицы I, рисунки №№ 44, 45), но сохраняя руки съ ружьемъ на груди. Присѣвши, ожидаютъ команду **стой,** по которой вытягиваютъ колѣно и опускаются на весь слѣдъ, сохраняя ружье на груди. Затѣмъ будетъ слѣдовать команда: — правой ногой **разъ»** по которой дѣлаютъ выпадъ правой ногой. По командѣ **маршъ,** дѣлаютъ прыжокъ и съ командой **стой,** — вытягиваютъ колѣна, и т. д. до команды: къ но-**гѣ,** или—на пле-**чо.**



Рисунокъ 71.

По первой командѣ: — ружье берется къ ноги въ три пріема. Первый пріемъ—опускаютъ обѣ руки съ ружьемъ свободно внизъ, смотри рисунокъ № 70, со вторымъ пріемомъ—опускаютъ прикладъ ружья внизъ, поднявъ и приложивъ дуло къ правому плечу придержавъ его лѣвой рукой, съ третьимъ пріемомъ: ставятъ прикладъ на землю и опускаютъ лѣвую руку по швамъ.

По второй командѣ: — берутъ ружье на плечо въ три пріема. Первый пріемъ:—опускаютъ обѣ руки съ ружьемъ свободно внизъ, смотри рисунокъ № 70; со вторымъ пріемомъ— прикладываютъ ружье дуломъ къ правому плечу, взявъ его правою рукою за шейку, а лѣвою рукою прижавъ ружье къ плечу. Съ третьимъ пріемомъ отнимается лѣвая рука отъ ружья и опускается по швамъ.

№ 6.

Бѣгъ на мѣстѣ, со сгибаніемъ колѣнъ вверхъ и внизъ, съ ружьемъ назадъ, (съ плеча).

Имѣя гимнастическое ружье у плеча, по командѣ: «ружье назадъ» **разъ**, исполняютъ пріемъ по правиламъ, описаннымъ въ движеніи № 2. Взявъ ружье назадъ, по командѣ:— колѣно **вверхъ** и колѣно **внизъ** исполняютъ движенія также какъ они были описаны при движеніи безъ ружья № 16 таблицы I; (смотри рисунки №№ 19—20, при движеніи № 9 таблицы I).—По командѣ на пле-чо, при первой половинѣ команды на **пле**, останавливаютъ бѣгъ, а со второй половиной команды—**чо**, берутъ ружье на плечо, какъ былъ указанъ этотъ пріемъ при движеніи № 2.

Примѣчаніе. При бѣгѣ и вообще при всѣхъ движеніяхъ съ ружьемъ назадъ, надо не допускать ружье падать изъ подъ нажатыхъ на него локтей.

№ 7.

Большое круженіе рукъ спереди—назадъ и сзаду впередъ, съ ружьемъ на перевѣсѣ.

Имѣя ружье у ноги, по командѣ: Съ переди -назадъ **разъ**, отдѣляютъ ружье отъ земли и начинаютъ движеніе съ ружьемъ въ правой рукѣ, по правиламъ большаго круженія рукъ безъ ружья, указаннымъ въ № 21, таблицы I, рисунки 41 и 42, при чемъ ружье виситъ свободно, прикладомъ внизъ и стволомъ назадъ. Сдѣлавъ отъ 3 до 5 полныхъ круженій, по командѣ, **стой**, останавливаютъ движеніе рукъ, опустивъ ихъ свободно внизъ, не разжимая кулака лѣвой руки и не ставя ружья на землю. Затѣмъ по командѣ сзаду — впередъ **разъ**, кружатъ руки въ обрат-

номъ направленіи, до команды **стой**. Когда послѣ команды стой, будетъ указано передать ружье въ лѣвую руку, по командѣ ружье въ лѣвую руку—**разъ**, то передаютъ ружье быстро впереди тѣла; для чего сводятъ обѣ руки къ срединѣ тѣла и вновь ихъ разводятъ по бокамъ; когда ружье передано въ другую руку, то круженіе рукъ повторяется въ томъ же порядкѣ и столько же разъ, по указаннымъ направленіямъ и съ тою же скоростью.

По окончаніи движенія обѣими руками, ружье должно быть передано въ правую руку и по командѣ: къ **но-гѣ**, распустить кулакъ лѣвой руки. При этомъ движеніи тѣло должно оставаться спокойно и обѣ руки вытянуты во все время ихъ движенія.

№ 8.

Медленное поворачиваніе туловища въ стороны, съ ружьемъ на верху въ обѣихъ рукахъ, (отъ ноги).

Имѣя ружье у ноги, съ командою ружье на верхъ и исполнительнымъ счетомъ **разъ**, ружье берется на верхъ въ четыре пріема. Первые три пріема тѣ же, что—при взятіи ружья на грудь (смотри описаніе въ движеніи № 6, рисунки №№ 69, 70 71), а съ четвертымъ пріемомъ—вытягиваютъ обѣ руки съ ружьемъ—вверхъ, надъ головой, стволомъ внизъ (смотри рисунокъ № 72). По слѣдующей командѣ **разъ**, начинаютъ поворачивать туловище влѣво и вправо, по правиламъ, изложеннымъ для этого движенія безъ ружья (№ 12 таблица I, рисунокъ № 24), наблюдая чтобы ружье и обѣ вытянутыя вверхъ руки не имѣли своего особаго движенія, а слѣдовали бы только за туловищемъ. Сдѣлавъ отъ 3 до 5 полныхъ поворотовъ туловища въ обѣ стороны, командуется: къ **но-гѣ**, при чемъ съ первой половиной

команды къ **но**—движеніе останавливается и тѣло ставится по фронту прямо; а съ второй половиной команды: **гѣ**, ружье ставится къ ногѣ въ четыре пріема. Первый пріемъ:—руки сгибаются въ локтяхъ и ружье берется на грудь (рис. 71); со вторымъ пріемомъ,—руки опускаются свободно внизъ (рис. 70); съ третьимъ пріемомъ ружье приставляется къ ногѣ и, съ четвертымъ — лѣвая рука отнимается отъ ружья и идетъ по швамъ.



Рисунокъ 72.

№ 9.

Вытягиваніе и сгибаніе ногъ впередъ и назадъ, попемѣнно, съ ружьемъ предъ собой (отъ ноги).

Имѣя ружье у ноги, по командѣ «ружья предъ собой»—**разъ**, ружье ставится предъ собой, прикладомъ между развернутыми носками, въ два пріема. Первый пріемъ: берутъ лѣвой рукой, въ обхватъ, ружье близъ поясницы.

Второй пріемъ: Лѣвой рукой переносятъ ружье па средину тѣла, прикладомъ между развернутыми носками, а правой рукой берутъ ружье въ обхватъ, выше лѣвой руки, (смотри рисунокъ № 73), стволъ ружья къ себѣ.

Имѣя ружье предъ собой, по командѣ:—Впередъ и назадъ съ лѣвой—**разъ**, движеніе производится сперва лѣвой ногой въ 8 пріемовъ, а затѣмъ также правой ногой въ 8

пріемовъ, а именно: 1-й пріемъ: сгибаютъ лѣвую ногу колѣномъ вверхъ, (смотри рисунокъ № 19 и описаніе движенія № 35 таблица I), 2-й пріемъ: вытягиваютъ лѣвую ногу впередъ, (смотри рисунокъ № 13 и описаніе движенія № 35 таблицы I), 3-й пріемъ: сгибаютъ вновь лѣвую ногу въ колѣнѣ (рисунокъ 19); 4-й пріемъ: опускаютъ лѣвую ногу внизъ; 5-й пріемъ: сгибаютъ лѣвую ногу въ колѣнѣ, пяткой назадъ (смотри рисунокъ № 20 и описаніе движенія № 35 таблица I); 6-й пріемъ: вытягиваютъ лѣвую ногу прямою назадъ, (рис. 14 и описаніе движенія № 35 таблицы I); 7-й пріемъ: сгибаютъ вновь лѣвую ногу въ колѣнѣ (рис. 20) и 8-й пріемъ: ставятъ лѣвую ногу на свое мѣсто.


Рисунокъ 73.

Затѣмъ, не останавливаясь, продѣлываютъ тѣ же 8 пріемовъ правой ногой; затѣмъ, попеременно, вновь лѣвой ногой 8 пріемовъ и т. д., до команды къ **но-гѣ**. При чемъ съ командой къ **но** движеніе ногъ прекращается, а съ второй половиной команды: **гѣ**, исполняютъ пріемъ въ 2 счета.

Съ первымъ: — ставятъ лѣвой рукой ружье къ ногѣ—и переносятъ правую руку къ шейкѣ ружья, а со вторымъ:— отнимаютъ отъ ружья лѣвую руку, опустивъ ее по швамъ.

№ 10.

Частое попеременное вытягиваніе рукъ впередъ, съ ружьемъ въ одной рукѣ (съ плеча).

Вышеуказанное движеніе безъ ружья описано въ № 18 таблицы I; имѣя же ружье у плеча, съ исполнительнымъ счетомъ **разъ**, сгибаютъ обѣ руки въ локтяхъ въ два пріема.

Съ первымъ пріемомъ приподкидываютъ ружье, какъ по первому пріему на караулъ, взявъ ружье лѣвой рукой въ обхватъ; а со вторымъ пріемомъ, переносятъ ружье, лѣвой рукой, къ лѣвому плечу, сгибая въ то же время обѣ руки въ локтяхъ и сжимая пальцы въ кулакъ у правой руки, стволъ ружья долженъ смотрѣть впередъ (см. рис. № 74). Затѣмъ со слѣдующей командой **разъ**, попеременно вытягиваютъ руки впередъ, начиная съ той руки, въ которой ружье, по правиламъ этого движенія безъ ружья; сдѣлавъ до 5 вытягиваній и сгибаній съ ружьемъ въ лѣвой рукѣ, по командѣ: ружье въ правую руку, — и исполнительнымъ счетомъ **разъ**, не вытягивая рукъ въ локтяхъ, приближаютъ обѣ кисти рукъ къ срединѣ груди и быстро передаютъ ружье въ правую руку; потомъ вновь разводятъ кисти противъ своихъ плечъ и ожидаютъ исполнительнаго счета **разъ**, по которому продѣлываютъ тоже движеніе вытягиванія и сгибанія рукъ впередъ, одинаковое число разъ.


Рисунокъ 74.

По командѣ на **пле-чо**, останавливаютъ движеніе и берутъ ружье къ правому плечу, по правиламъ указаннымъ въ движеніи № 1.

№ 11.

Круженіе туловища съ ружьемъ назадъ (съ плеча).

Имѣя ружье у плеча, по командѣ — «ружье назадъ» — **разъ**, берутъ ружье назадъ, по правиламъ указаннымъ въ движеніи № 2. Имѣя ружье назади, по указанію въ какую

сторону начинать движеніе и исполнительной команды **разъ**, производятъ круженіе туловища, по тѣмъ же правиламъ, какъ то дѣлалось безъ ружья (смотри описаніе движенія № 19 таблицы I и къ нему примѣчаніе). Сдѣлавъ круженіе по одному направленію, не останавливаясь продѣлываютъ столько же разъ круженіе по другому направленію и, по командѣ: на **пле-чо**, прекращаютъ движеніе и берутъ ружье на плечо, по правиламъ указаннымъ въ движеніи № 2. Для остановки движенія, команда на **пле** подается въ то время, когда туловище наклоняется впередъ, при чемъ тѣло принимаетъ прямое положеніе, безъ обрыва, въ тотъ же тактъ какъ оно кружилось.

№ 12.

Круженіе ружья вокругъ туловища (отъ ноги).

Имѣя ружье у ноги, по командѣ:—лѣвой рукой—**разъ**, берутъ лѣвой рукой ружье въ обхватъ, пальцами отъ себя, какъ показано на рисункѣ № 69, въ то же время освободивъ правую руку, опустивъ ее по швамъ. По слѣдующей командѣ: вправо—**разъ**, приподнимаютъ лѣвую руку, съ свободно висячимъ ружьемъ, надъ головой, проводя ружье мимо праваго плеча, за спину, къ лѣвому плечу. За лѣвымъ плечемъ, чтобы обнести ружье впередъ, развертываютъ лѣвую руку такъ, чтобы конецъ дула обошелъ кругомъ лѣвой руки—впередъ, подъ руку, съ правой стороны на лѣвую; для чего прикладъ ружья нѣсколько удалить отъ тѣла. Когда ружье развернется, то положеніе его и лѣвой руки будутъ первоначальныя, но противъ лѣваго плеча; затѣмъ продолжаютъ круженіе ружья такъ же, обводя его мимо праваго плеча за спину, до перемѣны направленія. По командѣ: влѣво—**разъ**, не останавливаясь начинаютъ круженіе въ другую сторону, т. е. сперва ведутъ къ лѣвому

плечу впереди тѣла, гдѣ его развертываютъ также, какъ это дѣлалось раньше и за спиной переводятъ ружье къ правому плечу и впередъ тѣла, и т. д. до команды—**стой**, по которой ружье ставится къ ногѣ противъ праваго плеча, но оставляя въ лѣвой рукѣ.



Рисунокъ 75.

Покруживъ ружьемъ, вокругъ головы и туловища лѣвой рукой, по обѣимъ направленіямъ ровное число разъ, должно сдѣлать тоже самое и столько же разъ правой рукой.—По командѣ: правой рукой **разъ**, сгибаютъ правую руку въ локтѣ и на высотѣ средины груди на мѣсто лѣвой руки быстро схватываютъ ружье въ обхватъ, пальцами отъ себя, какъ показано на рисункѣ № 69, освободивъ лѣвую руку, опустивъ ее по швамъ; затѣмъ по командѣ: влѣво—**разъ**, ведутъ свободно висячее ружье къ лѣвому плечу и за спину, какъ показано на рисункѣ № 77; подведя ружье, за спиной, къ правому плечу, развертываютъ руку съ ружьемъ, какъ дѣлалось это лѣвой рукой (смотри рисунокъ № 76, показывающій положеніе кисти руки и ружья, передъ и послѣ того, что дуло прошло подъ рукой).



Рисунокъ 76.

Покруживъ ружье правой рукой влѣво, по командѣ: вправо — **разъ**, дѣлаютъ тою же рукою, не останавливая, круженіе въ другую сторону, т. е. сперва обносятъ ружье, развернувъ его противъ праваго плеча выводятъ ружье впередъ. Съ командою къ **но-гѣ**, по первой части команды: **къ но**, останавливаютъ движеніе, ружья къ правому плечу и ставятъ его къ ногѣ (см. рис. 75), а со второй частью команды: **гѣ** — быстро переносятъ правую руку къ шейкѣ ружья, въ положеніе при ружьѣ къ ногѣ.



Рисунокъ 77.

При круженіи ружья вокругъ туловища, разомкнутый строй поворачивается въ полъ оборота, голова и тѣло не должны слѣдовать за движеніемъ руки, а оставаться спокойными, въ прямомъ положеніи. Скорость круженія—16 полныхъ круговъ въ минуту.

№ 13.

Медленное поворачиваніе туловища въ стороны, съ нагибаніемъ впередъ и назадъ, съ ружьемъ на верхъ, въ обѣихъ рукахъ (отъ ноги).

Имѣя ружье у ноги, по командѣ: ружье на верхъ—**разъ**, поднимаютъ ружье надъ головой въ обѣихъ рукахъ, по правиламъ для сего указаннымъ въ описаніи движенія № 8 (рис. 69, 70, 71, 72) въ 4 пріема.

Взявъ ружье на верхъ, съ исполнительнымъ счетомъ **разъ**, дѣлаютъ медленное поворачиваніе туловища въ стороны, съ нагибаніемъ впередъ и назадъ, по правиламъ для сего указаннымъ въ описаніи таковаго же движенія безъ ружья (движеніе 24 таблица I рисункѣ №№ 46 и 47). При поворачиваніи туловища въ стороны и его нагибаніе впередъ и назадъ ружье должно сохранять свое мѣсто надъ головой и по направленію обѣихъ плечь.

По командѣ на **пле-чо**,—съ первой частью команды движеніе останавливается и тѣло принимаетъ прямое положеніе, указанное на рисункѣ 72;—со второй частью команды: **-чо**, ружье берется къ плечу, въ 4 пріема, какъ указано въ описаніи движенія № 8.

Команда на **пле**, подается въ то время, когда туловище повернуто въ правую сторону и начинаетъ поворачиваться въ лѣвую сторону.

№ 14.

Послѣдовательно: учебный медленный шагъ, вольный шагъ, бѣгъ и учащенный шагъ, съ ружьемъ вольно.

Взявъ ружье вольно, сохраняя командныя слова устава строевой береговой службы для флота, послѣдовательно, не останавливаясь, переходятъ съ учебнаго медленнаго шага (смотри описаніе этого шага безъ пріемовъ, въ движеніи № 28 таблицы I), на вольный шагъ, затѣмъ бѣгъ и учащенный шагъ. На каждомъ изъ вышеупомянутыхъ шаговъ, строй поворачивается кругомъ на ходу; продолжительность движенія и пройденное разстояніе для каждаго рода шаговъ показано у сего въ таблицѣ.

	Число шаговъ въ минуту.	Число минутъ.	Разстояніе въ саженяхъ.
Медленный шагъ.	60	2	40
Вольный шагъ	120	3	120
Бѣгъ	180	4	360
Учащенный шагъ.	150	3	150
Всего.	—	12	670

Если люди свободно выполняютъ всѣ здѣсь указанные роды шаговъ въ продолженіи 12 минутъ, то можно постепенно увеличивать время до 15 минутъ, прибавляя по 1 минутѣ: на вольный, учащенный шагъ и бѣгъ.

№ 14.

Бѣгъ на мѣстѣ: ноги прямо впередъ, назадъ и въ стороны, съ ружьемъ назадъ (**съ плеча**).

Имѣя ружье у плеча, по командѣ: «ружье назадъ»—**разъ**, исполняютъ пріемъ по правиламъ, указаннымъ въ движеніи № 2.

Затѣмъ по командѣ: «впередъ»—**разъ**, начинаютъ бѣгъ на мѣстѣ, ноги прямые—впередъ, по правиламъ указаннымъ для сего движенія безъ ружья (движеніе 39 таблицы I). По тѣмъ-же правиламъ продолжаютъ движеніе бѣга на мѣстѣ, ноги **назадъ** и въ **стороны**. Для прекращенія бѣга

командуется на **пле-чо**, при чемъ по первой половинѣ команды: на **пле**, бѣгъ прекращается, а по второй половинѣ команды: **чо**, берутъ ружье на плечо по правиламъ; указаннымъ въ движеніи № 2.

№ 15.

Разсширеніе груди, счетъ въ голосъ, съ ружьемъ на перевесѣ.

Пріемъ этотъ дѣлается также, какъ указанъ этотъ пріемъ въ движеніе 40 таблицы I, но съ тою разницею. что по первому счету **разъ**, обѣ руки сгибаются въ локтяхъ, при чемъ въ правой рукѣ виситъ ружье свободно, внизъ прикладомъ; со вторымъ счетомъ **два**, обѣ руки поднимаются вверхъ, при чемъ въ правой рукѣ, виситъ свободно внизъ прикладомъ, ружье; а у лѣвой руки, пальцы сжаты въ кулакъ. Съ третьимъ счетомъ или командою **ура**, ружье въ правой рукѣ виситъ свободно, и когда обѣ руки дойдутъ до низу, то ружье быстро передается, впереди тѣла, въ лѣвую руку, и пріемъ повторяется также, но уже съ ружьемъ въ лѣвой рукѣ; затѣмъ ружье вновь переходитъ въ правую руку и т. д., пока команда продолжается.

НАСТАВЛЕНІЕ

ДЛЯ ОБУЧЕНІЯ

ГИМНАСТИКѢ ВО ФЛОТѢ.

ЧАСТЬ II.

ОПИСАНІЕ

ГИМНАСТИЧЕСКИХЪ СНАРЯДОВЪ И ПРІЕМОВЪ НА НИХЪ,

указанныхъ въ таблицахъ III, IV и V въ порядкѣ таблицы V.

I.

ОТВѢСНЫЕ ШЕСТЫ.

Снарядъ этотъ дѣлается изъ цѣльной молодой горной березы съ возможно меньшимъ числомъ сучковъ и возможно прямой. Длина шеста $2^1/_2$ сажени, а діаметръ 3 дюйма. Дерево обтесывается такъ, чтобы въ дѣло осталась средина, гладко выструганная, круглой формы.

Такіе шесты устанавливаются всегда парами, на разстояніи 2-хъ футъ одинъ отъ другаго, причемъ одинъ конецъ прикрѣпляется къ нижнему брусу постоянныхъ неподвижныхъ снарядовъ гимнастическаго зала, а другой къ верхнему брусу тѣхъ же неподвижныхъ снарядовъ. Дѣлать шесты для гимнастики изъ досокъ или слоистаго лѣса, какъ то: ель, сосна и дубъ, воспрещается.

1. Лазать, съ помощью рукъ и ногъ, по одному шесту.

Подойдя къ шесту, взять его въ обхватъ, правой рукой, выше головы; затѣмъ обхватить шестъ правой ногой, приложивъ къ нему плотно правую пятку, послѣ чего взять шестъ въ обхватъ, лѣвой рукой, ниже правой руки и, передавъ всю тяжесть тѣла на руки, отдѣлить лѣвую ногу отъ полу и приложить ее, верхнею частью ступни, къ шесту. Захвативъ шестъ обѣими руками и ногами, какъ указано на рисункѣ № 78, и сгибая обѣ руки въ локтяхъ, подтягивать все тѣло кверху; въ тоже время сгибать обѣ ноги въ колѣняхъ, не отдѣляя правой пятки и верха ступни лѣвой ноги отъ шеста. Когда руки въ локтяхъ и ноги въ колѣняхъ согнутся насколько возможно, см. рисунокъ № 79, тогда, зажавъ шестъ крѣпко обѣими ногами, вытягивать ноги въ колѣняхъ и, поднимая все тѣло кверху, оставлять руки въ кистяхъ и ноги ступнями на своихъ мѣстахъ, см. рисунокъ № 80.

Рисунокъ 78. Рисунокъ 79.



Поднявъ все тѣло кверху и держась крѣпко ногами на шестѣ, переносить обѣ руки кверху, — рука черезъ руку, т. е. сперва слѣдуетъ перенести лѣвую руку чрезъ правую — вверхъ, а затѣмъ правую руку чрезъ лѣвую — вверхъ и

Рисунокъ 80.



повиснуть на шестѣ, какъ при началѣ подъема, т. е. въ положенiи указанномъ на рисункѣ № 78; послѣ чего продолжать подниматься по шесту какъ сказано выше.

Поднявшись до верху шеста, или насколько позволяютъ собственныя силы, начинать спускаться внизъ, для чего: освободить нѣсколько ноги, не отдѣляя отъ шеста и, сохранивъ ихъ вытянутыми, переносить правую руку подъ лѣвую внизъ, а затѣмъ лѣвую подъ правую, давая тѣлу скользить внизъ своей тяжестью, но только поддерживая его отъ паденiя, попремѣнно, то одной, то другой рукой, согнутыми въ локтяхъ. При лазанiи вверхъ и спусканiи внизъ слѣдуетъ тѣло держать ближе къ шесту, а голову прямо.

2. Лазать по двумъ шестамъ, съ помощью рукъ и ногъ, колѣнями внутрь.

Подойдя къ двумъ, рядомъ стоящимъ, шестамъ, слѣдуетъ стать между ними и взяться каждой рукой, выше головы, за ближайшiй шестъ въ обхватъ, съ наружной стороны и затѣмъ, передавъ всю тяжесть тѣла на руки, согнуть обѣ ноги въ колѣняхъ, поднять ихъ между шестами какъ можно выше и приложить верхнiя части ступней къ соотвѣтствующему шесту такъ, чтобы носки смотрѣли наружу; одновременно сгибать руки въ локтяхъ и тѣмъ помогать поднять


Рисунокъ 81.

колѣни выше. Приложивъ ноги къ шестамъ и разводя колѣни въ стороны, передать тяжесть тѣла на ноги. Затѣмъ переносить поочередно руки вверхъ, а за ними и ноги, см. рисунокъ № 81. Поднявшись до верху или насколько позволятъ силы, начать спускаться внизъ, для чего слѣдуетъ, освободивъ нѣсколько ноги, дать имъ скользить верхнею частью ступней по шестамъ и перебирать поочередно руками по направленію внизъ.

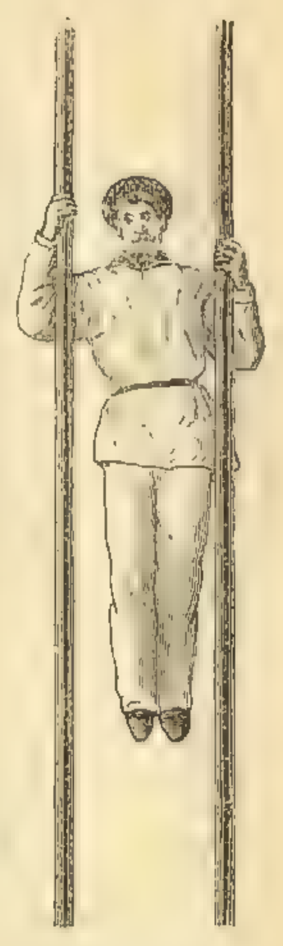
3. Лазать по одному шесту, съ помощью однѣхъ рукъ.


Рисунокъ 82.

Подойдя къ шесту, взяться за него въ обхватъ правой рукой, выше головы, затѣмъ подняться на носки и лѣвой рукой взяться за шестъ выше правой руки, а потомъ согнуть обѣ руки въ локтяхъ, приподнимая все тѣло вверхъ, какъ указано на рисункѣ № 82. Передавъ тяжесть тѣла на руки, попеременно переносить нижнюю руку чрезъ верхнюю, не вытягивая ихъ въ локтяхъ. Вытянутыя ноги должны скользить по шесту внутренними сторонами ступней, имѣя пятки вмѣстѣ. Поднявшись до верху или на сколько позволятъ силы, спускаться внизъ, для чего переносить попеременно верхнюю руку чрезъ нижнюю, не разгибая ихъ въ локтяхъ.

4. Лазать по двумъ шестамъ, съ помощью однѣхъ рукъ.

Подойдя къ двумъ, рядомъ стоящимъ, шестамъ, слѣдуетъ стать между ними, взяться каждой рукой, выше головы, за ближайшій къ нему шестъ, въ обхватъ съ наружной стороны и затѣмъ, сгибая руки въ локтяхъ, приподнять все тѣло, передавъ его тяжесть на руки, причемъ ноги должны оставаться вытянутыми, пятки вмѣстѣ, а носки приподнятыми и развернутыми. Установивъ тѣло спокойно висячимъ между шестами на однѣхъ рукахъ, начать попеременно переносить руки вверхъ, не разгибая ихъ въ локтяхъ и стараясь сохранить тѣло и ноги спокойно висячими, не допуская раскачиваній или содроганій, при переносѣ рукъ, см. рисунокъ № 83.



Рисунокъ 83.

Поднявшись до верху или насколько позволятъ силы, спускаться внизъ, для чего руки попеременно переносятся внизъ, не разгибая ихъ въ локтяхъ и позволяя тѣлу спокойно спускаться внизъ своею тяжестью.

5. Подняться вверхъ по одному шесту, съ помощью однѣхъ рукъ, а спуститься съ помощью однѣхъ ногъ.

Поднявшись вверхъ по одному шесту, съ помощью однѣхъ рукъ, по правиламъ, указаннымъ въ движеніи 3 (рисунокъ № 82), нужно закинуть обѣ ноги на шестъ, имѣя правую ногу впереди, прижатой къ шесту пяткою, а лѣвую ногу—сзади шеста, прижатой къ нему вверхъ ступней, какъ было указано при лазаніи по одному шесту, съ помощью рукъ и ногъ,

см. движеніе 1. Установившись на шестѣ, опустить обѣ руки внизъ, держа тѣло ближе къ шесту, см. рисунокъ № 85. Удержавшись прямо на шестѣ съ помощью однѣхъ ногъ, слегка освобождать колѣни отъ шеста, позволяя тѣлу, своею тяжестью, медленно скользить внизъ.

Рисунокъ 85. Рисунокъ 84.

Если, поднявшись вверхъ по одному шесту, съ помощью однѣхъ рукъ, желательно будетъ спуститься внизъ по другому, рядомъ стоящему шесту, то нужно закинуть одновременно обѣ ноги на означенный шестъ, взявъ его ногами, какъ было указано выше, см. рисунокъ № 84. Передавъ обѣ ноги на сосѣдній шестъ и крѣпко его зажавъ ими, слегка руками оттолкнуться отъ перваго шеста; затѣмъ захвативъ второй шестъ обѣими руками, удержать тѣло твердо на этомъ послѣднемъ и тогда уже опустить руки внизъ, какъ было выше сказано и спускаться.

II.

ПРЫГАНІЕ ВЪ ШИРИНУ.

Для прыганія въ ширину полезно имѣть слѣдующія приспособленія:

Трамплинъ, или подушка, состоящая изъ деревянной рамы длиною 32 дюйма, шириною 24 дюйма и высотою: одинъ

конецъ въ 2 дюйма, а другой въ 4 дюйма. Брусья для связыванія рамы берутся изъ 4 дюймовыхъ сосновыхъ досокъ, шириною въ 4 дюйма. Поверхъ рамы наколачивается настилка изъ 1/2 дюймовыхъ досокъ, на которую кладутъ волосъ или пеньку слоемъ въ 2 дюйма и верхъ обтягиваютъ конскою кожею на парусинной (№ 1) подкладкѣ. Форму трамплина см. на рисункѣ № 93.

Такая подушка устанавливается на мѣстѣ начала прыжка. На мѣстѣ-же окончанія прыжка устанавливается подушка такого же устройства, но длиною въ 46 дюймъ, шириною 24 дюйма и высотою въ 2 дюйма, на обоихъ концахъ.

Къ болѣе высокому концу малой подушки или трамплина приколачиваются по сторонамъ сыромятные ремни, съ нашитыми на нихъ, чрезъ каждые 1/2 аршина, желѣзными кольцами, каковыя кольца, по данной ширинѣ, закладываются за устроенные у большой подушки по сторонамъ крючки, чѣмъ сохраняется всегда данная ширина между двумя подушками.

Ровъ. Если имѣется удобное мѣсто для устройства земляного рва для прыганія чрезъ него на урокахъ гимнастики, то ровъ долженъ имѣть слѣдующіе размѣры: на одномъ концѣ ширина рва не менѣе 1 1/2 аршина, считая на поверхности земли, а на другомъ концѣ ширина рва не менѣе 4 аршинъ. Ширина рва по дну, должна быть на 1 аршинъ менѣе чѣмъ на поверхности земли, а глубина рва не болѣе 3 аршинъ. Бока и дно должны быть обложены дерномъ, но отнюдь не камнемъ. Для устройства рва можно пользоваться сточными канавами, даже если въ нихъ имѣется вода, но подъ условіемъ безопасности при паденіи въ нихъ.

1. Прыганіе въ ширину, на 1 1/2 аршина и болѣе, съ мѣста, употребляя трамплинъ.

Имѣя подушки, установленными на разстояніи 1 1/2 аршина между внутренними ихъ сторонами, слѣдуетъ стать на высокій внутренній край малой подушки или трамплина и съ означеннаго

мѣста дѣлать прыжокъ впередъ, по правиламъ, описаннымъ въ движеніи № 16 подготовительныхъ гимнастическихъ упражненій, (таблица 1, см. рисунки 30, 31). Прыжокъ долженъ быть настолько сильный, чтобы попасть на большую подушку **и сохранить свое мѣсто и правильное положеніе прямаго тѣла.**

Если всѣ занимающіеся люди безошибочно прыгаютъ на $1^1/_2$ аршина, то ширина увеличивается постепенно по $^1/_2$ аршина до тѣхъ поръ, пока не будетъ ни одного въ шеренгѣ, выполняющаго неудовлетворительно данныя условія. Въ противномъ случаѣ разстояніе между подушками не увеличивается до полученія практикой желательныхъ результатовъ.

На одномъ урокѣ достаточно прыгать въ ширину не болѣе 5 разъ каждому.

Примѣчаніе. При всѣхъ прыганіяхъ **съ перемѣною мѣста,** а въ особенности при употребленіи трамплиновъ, надо разсчитывать, чтобы падать на ровное мѣсто одинаково для обѣихъ ногъ и непремѣнно на носки, во избѣжаніе вывиховъ ступней ногъ, о чемъ обучающіеся должны быть предупреждаемы.

2. Прыганіе въ ширину, на $1^1/_2$ аршина, безъ употребленія трамплина, чрезъ ровъ или намѣченныя черты, съ мѣста.

Послѣ достаточной практики въ прыганіи въ ширину при помощи трамплина, какъ снаряда вспомогательнаго, слѣдуетъ перейдти къ практикѣ въ прыганіи чрезъ естественныя препятствія, какъ то: ровъ, канаву, ручей, и др. Если имѣются на лицо, подходящей ширины, вышеуказанныя естественныя препятствія, то, становясь по длинѣ препятствія въ рядъ, по командѣ: **„маршъ“**, всѣ прыгаютъ,

соблюдая правила прыжковъ съ мѣста, указанныя въ описаніи движенія № 16 подготовительныхъ гимнастическихъ упражненій таблицы I, или же прыгаютъ одинъ за другимъ. Въ послѣднемъ случаѣ, никто не долженъ начинать прыжка ранѣе, чѣмъ предыдущій удалится съ мѣста оконченнаго имъ прыжка на два шага впередъ или въ сторону.

Если при занятіяхъ не имѣется естественныхъ препятствій, то на землю или на полъ растягиваютъ двѣ веревки или кладутъ двѣ палки, между коими ширина $1^1/_2$ аршина, или же на полу дѣлаютъ мѣломъ двѣ ясно видимыя черты, съ промежуткомъ между ними въ $1^1/_2$ аршина, и чрезъ обѣ веревки, палки или черты прыгаютъ по вышеуказаннымъ правиламъ.

3. Прыганіе въ ширину, на 4 аршина и болѣе, съ разбѣгу въ 10 шаговъ, употребляя трамплинъ.

Послѣ достаточной практики въ прыганіи съ мѣста, по правиламъ прыжковъ обѣими ногами вмѣстѣ, указаннымъ въ №№ 1 и 2 прыганія въ ширину, слѣдуетъ перейти къ прыганію съ выпада и разбѣга, употребляя трамплинъ, какъ вспомогательный снарядъ. Прежде чѣмъ приступать къ прыганію въ ширину съ разбѣга, слѣдуетъ провѣрить знаніе приготовительнаго прыжка въ ширину съ выпада, описанное въ движеніи № 22 таблицы I и приготовительнаго прыжка въ ширину чрезъ шагъ, два шага и болѣе, описанное въ движеніи № 30 Таблицы I (рисунки 43, 44 и 45).

Установивъ трамплинъ и подушку на $1^1/_2$ аршина одну отъ другой, люди отводятся на разстояніе не болѣе 10 шаговъ отъ малой подушки. Прыгающій, добѣжавъ обыкновеннымъ бѣгомъ до внутренняго, высокаго края трамплина, дѣлаетъ сильный взмахъ обѣими руками и задней ногой впередъ, сильно отталкивается передней ногой отъ трамплина и

перепрыгиваетъ данное разстояніе, соблюдая всѣ правила приготовительнаго прыжка, указанныя въ движеніяхъ 22 и 30 Таблицы I и примѣчанія къ № 1, прыганія въ ширину.

По мѣрѣ удовлетворительно исполненныхъ прыжковъ, прибавляя ширину по ½ аршина, доходитъ до прыжковъ въ ширину на 4 аршина и болѣе, соблюдая всѣ правила.

4. Прыганіе чрезъ ровъ или намѣченныя черты, на ширину 4 аршинъ и болѣе, безъ употребленія трамплина, съ разбѣгу въ 10 шаговъ.

Когда предыдущее движеніе достигнуто всѣми обучающимися съ соблюденіемъ всѣхъ правилъ, то приступаютъ къ прыганію чрезъ ровъ шириною въ 4 аршина, или же, за неимѣніемъ естественыхъ преградъ, чрезъ намѣченныя черты, какъ было указано выше въ № 2 прыганія въ ширину. Величина прыжка зависитъ не отъ дальности разбѣга, но отъ силы толчка ногой и навыка быстро подавать все тѣло впередъ при началѣ прыжка.

III.

ШТОРМЪ-ТРАПЪ ИЛИ ВЕРЕВОЧНАЯ ЛѢСТНИЦА.

Штормъ-трапъ или веревочная лѣстница употребляется на судахъ для выхода на палубу со шлюпки, приставшей къ кормѣ или къ судовому выстрѣлу. Въ первомъ случаѣ онъ подвѣшивается къ гику, а во второмъ къ выстрѣлу.

Штормъ-трапъ для практическихъ гимнастическихъ упражненій дѣлается изъ 4 пряднаго бѣлаго троса, въ 5 дюймъ толщины, причемъ тросъ вырубается въ двойную длину разстоянія между верхнимъ и нижнимъ брусьями постоянныхъ гимнастическихъ снарядовъ. Въ срединѣ длины вставляется

желѣзный коушъ, а отъ коуша между обѣими половинами, вставлены дубовыя ступеньки, на растояніи одна отъ другой 13 дюймовъ. Длина ступенекъ 24 дюйма и толщина 2 дюйма въ діаметрѣ, концы ихъ просовываются между двумя прядями троса, стяпутые затѣмъ бензелями. На нижнихъ концахъ таковаго трапа, дѣлаются по одному мусингу.

Штормъ-трапъ подвѣшивается къ верхнему брусу постоянныхъ гимнастическихъ снарядовъ, на установленный для сего гакъ, — коушемъ. Для большей подвижности штормъ-трапа, между коушемъ и гакомъ вводять стропку изъ 4 дюймоваго троса, съ коушемъ.

1. Ходить по штормъ-трапу вверхъ и внизъ по одному.

Рисунокъ 86.



Подойдя къ штормъ-трапу, правой вытянутой кверху рукой взять за веревку въ обхватъ и поставить лѣвую ногу на первую отъ земли ступеньку Затѣмъ взять лѣвой рукой за веревку и одновременно поставить правую ногу на одну ступень выше лѣвой ноги, см. рисунокъ 86. Перестанавливая поочередно ноги и перебирая одновременно руками, какъ показано на рисункѣ, подниматься по штормъ-трапу, стараясь сохранять тѣло прямо, чтобы ногами не подавать свободно висячую лѣстницу много впередъ. Точно также спускаются по штормъ-трапу внизъ, перебирая лѣвую руку одновременно съ правой ногой, а правую руку съ лѣвой ногой.

2. Ходить вверхъ и внизъ вдвоемъ.



Рисунокъ 87

Подойдя къ штормъ-трапу вдвоемъ, передній становится по правую сторону трапа, а слѣдующій за нимъ по лѣвую сторону. Стоящій съ правой стороны трапа, берется лѣвой рукой за веревку выше головы и ставитъ правую ногу на первую ступень, пяткой къ себѣ, а носкомъ въ наружу, въ правую сторону. Стоящій съ лѣвой стороны трапа, берется правой рукой за веревку выше головы и ставитъ лѣвую ногу на первую же ступень, пяткой къ себѣ, а носкомъ наружу, въ лѣвую сторону. Затѣмъ оба вмѣстѣ начинаютъ подниматься кверху, переставляя, одновременно, ноги вверхъ, чрезъ одну ступень и перебирая въ тоже время и руки противуположныя ногамъ, какъ показано на рисункѣ 87. Такимъ же образомъ оба вмѣстѣ спускаются внизъ, взглядываясь другъ на друга.

IV.

ОТВѢСНЫЕ КАНАТЫ.

Между верхнимъ и нижнимъ брусьями постоянныхъ гимнастическихъ снарядовъ, подвѣшиваются на вставленныхъ въ верхній брусъ гакахъ, парами, въ разстояніи 1 аршина одинъ отъ другаго, отвѣсные канаты, вырубленные изъ

5 дюймоваго 4-хъ прядпаго бѣлаго троса. Въ одинъ конецъ (верхній) вплетенъ коушъ, а на другомъ (нижнемъ) сдѣланъ мусингъ. Нижній конецъ свободенъ.

1. Лазать, съ помощью рукъ и ногъ, по одному канату.

Пріемъ лазанія съ помощью рукъ и ногъ по одному канату тотъ же что и лазанія по одному отвѣсному шесту, см. описаніе движенія 1, на шестахъ. Но такъ какъ нижній конецъ каната свободенъ и при этомъ самый канатъ мягкій, то при лазаньи тѣло стремится уклониться пазадъ, см. рисунокъ 88, почему пужно стараться, при помощи силы поясницы, удерживать тѣло прямо, не уклоняя ногъ впередъ на сколько возможно.



Рисунокъ 88.

2. Подняться вверхъ по одному канату и спуститься по другому.

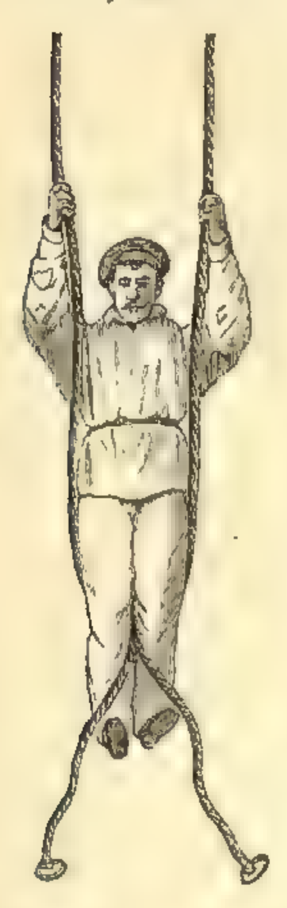
Поднявшись вверхъ по одному канату, чтобы перейдти на рядомъ висящій другой канатъ, надо передать тяжесть тѣла на одну верхнюю руку и быстро схватить нижнею рукою другой канатъ, а за нею схватить другой канатъ и другою рукою, ниже первой, см. рисунокъ 84, показы-

вающій такое положеніе тѣла на отвѣсныхъ шестахъ. Передавъ обѣ руки, согнутыя въ локтяхъ, на другой канатъ, быстро перебросить обѣ ноги на тотъ же канатъ и спускаться внизъ, какъ то дѣлается на шестахъ и на отвѣсномъ канатѣ, съ помощью рукъ и ногъ.

3. Лазать по двумъ канатамъ, съ помощью рукъ и ногъ, колѣни снаружи.

Ставъ между двумя, рядомъ висячими, канатами, взяться за нихъ руками выше головы и подтягиваться вверхъ, сгибая обѣ руки въ локтяхъ. Поднявшись, быстро закинуть обѣ ноги спереди, кругомъ канатовъ такъ, чтобы привести канаты подъ колѣнные сгибы, а носками вывести ихъ сверхъ ступней, какъ показано на рисункѣ 89. Правую ногу обвиваетъ канатъ съ правой стороны, а лѣвую ногу съ лѣвой стороны. Обернувъ канаты кругомъ ногъ и поочередно вытягивая руки вверхъ, сгибать ихъ въ локтяхъ и въ тоже время разводить нѣсколько ноги врозь и сгибать ихъ въ колѣняхъ, нѣсколько въ стороны, пуская канаты свободно скользить кругомъ, обвитыхъ имъ ногъ и оставляя тяжесть тѣла на рукахъ. Затѣмъ плотно зажавъ ногами канаты, вновь по очередно перебирать обѣ руки выше и вновь начинать сгибать ихъ въ локтяхъ.

Рисунокъ 89.



Чтобы спуститься внизъ по двумъ канатамъ, нужно перебирать руками, согнутыми въ локтяхъ, по очередно внизъ, а ноги

висятъ свободно носками врозь, а пятками вмѣстѣ, имѣя колѣни нѣсколько отведенными въ наружныя стороны, чтобы не препятствовать канатамъ свободно скользить кругомъ ногъ.

4. Лазать по двумъ канатамъ съ помощью однѣхъ рукъ

Чтобы лазать по двумъ канатамъ, съ помощью однѣхъ рукъ, надо соблюдать тѣже правила, которыя указаны въ 4 движеніи на отвѣсныхъ шестахъ, смотри рисунокъ № 83; причемъ будетъ труднѣе сохранить спокойствіе тѣла при переносѣ рукъ, такъ какъ нижніе концы канатовъ свободны, но къ сохраненію этого правила надо пріучаться и прилагать всѣ усилія.

V.

ВЫСТРѢЛЪ.

Корабельный выстрѣлъ есть сосновое бревно, одинъ конецъ котораго прикрѣпленъ къ наружному борту судна противъ фокъ-мачты (передней мачты), а другой конецъ, подвижной, удерживаемый въ желаемомъ положеніи съ помощью веревокъ. На выстрѣлахъ подвѣшиваютъ штормъ-трапы, какъ сказано въ описаніи снаряда № III, и узловатые канаты или тхентеля, которые будутъ описаны ниже сего см снарядъ № XIV. Снаряды эти служатъ для удержанія шлюпокъ близь судна и съ помощью ихъ матросы перебираются съ судна на шлюпки и обратно.

Для гимнастическихъ цѣлей, таковой выстрѣлъ замѣняетъ бревно, по которому нужно пріучиться ходить, сохраняя прямое тѣло (равновѣсіе). Для гимнастики выстрѣлъ дѣлается изъ сосноваго бревна въ 6 или 7 дюймъ толщины

и въ 3½ сажени длины. Одинъ конецъ закрѣпленъ, на высотѣ 1 сажени отъ земли, такимъ образомъ: между двумя столбами, стоящими между верхнимъ и нижнимъ брусьями постоянныхъ гимнастическихъ снарядовъ, вводится два дубовыхъ бруса, одинъ подъ другимъ на разстояніи 6 дюймъ, На концѣ выстрѣла прикрѣпленъ желѣзный круглый штыръ, подвижной, на шалнерѣ. Этотъ штыръ вставляется, въ сдѣланныя въ поперечныхъ дубовыхъ брусьяхъ дырья и снизу закрѣпленъ желѣзной чекой. Другой конецъ выстрѣла, подвижной, держится: сверху веревкой, называемой выстрѣлъ—топенантомъ, идущей отъ подвижнаго конца выстрѣла, или нока, чрезъ 12 дюймовый, съ оковой, блокъ, подвѣшенный за гакъ, укрѣпленный въ верхнемъ брусѣ, по направленію прямо надъ штыромъ другаго конца выстрѣла. Выстрѣлъ—топенантъ вырубается изъ 4-дюймоваго бѣлаго троса, длиною въ 12 саженъ. Для облегченія тяги, въ концѣ выстрѣлъ—топенанта, введены тали. По сторонамъ выстрѣлъ удерживается веревками, называемыми брасами (брасъ и бурундукъ), вырубаемыми, изъ 2-дюймоваго бѣлаго троса 10-ти саженной длины. Одинъ конецъ закрѣпленъ за желѣзный обухъ бугеля набитаго на подвижномъ концѣ выстрѣла, а другой конецъ проходитъ чрезъ 6 дюймовые блочки, подвѣшенные подъ верхнимъ брусомъ, на достаточномъ разстояніи отъ блока выстрѣлъ—топенанта. Концы снастей крѣпятся за утки, укрѣпленныя въ стѣнѣ зданія, на высотѣ человѣческаго роста.

Если встать на выстрѣлъ, то по его длинѣ, на высотѣ поясницы, протянута веревочка, называемая леером, вырубаемая изъ 1 дюймоваго бѣлаго троса въ 5 саженъ длины Одинъ конецъ леера закрѣпленъ за выстрѣлъ—топенантъ, а другой конецъ крѣпится за утку, вдѣланную въ одномъ изъ столбовъ, между которыми укрѣпленъ конецъ выстрѣла со штыромъ. См. рисунокъ №№ 90 и 91.

Штормъ трапы и узловатые канаты для выстрѣловъ дѣлаются длиною, равною высотѣ выстрѣла отъ земли, изъ

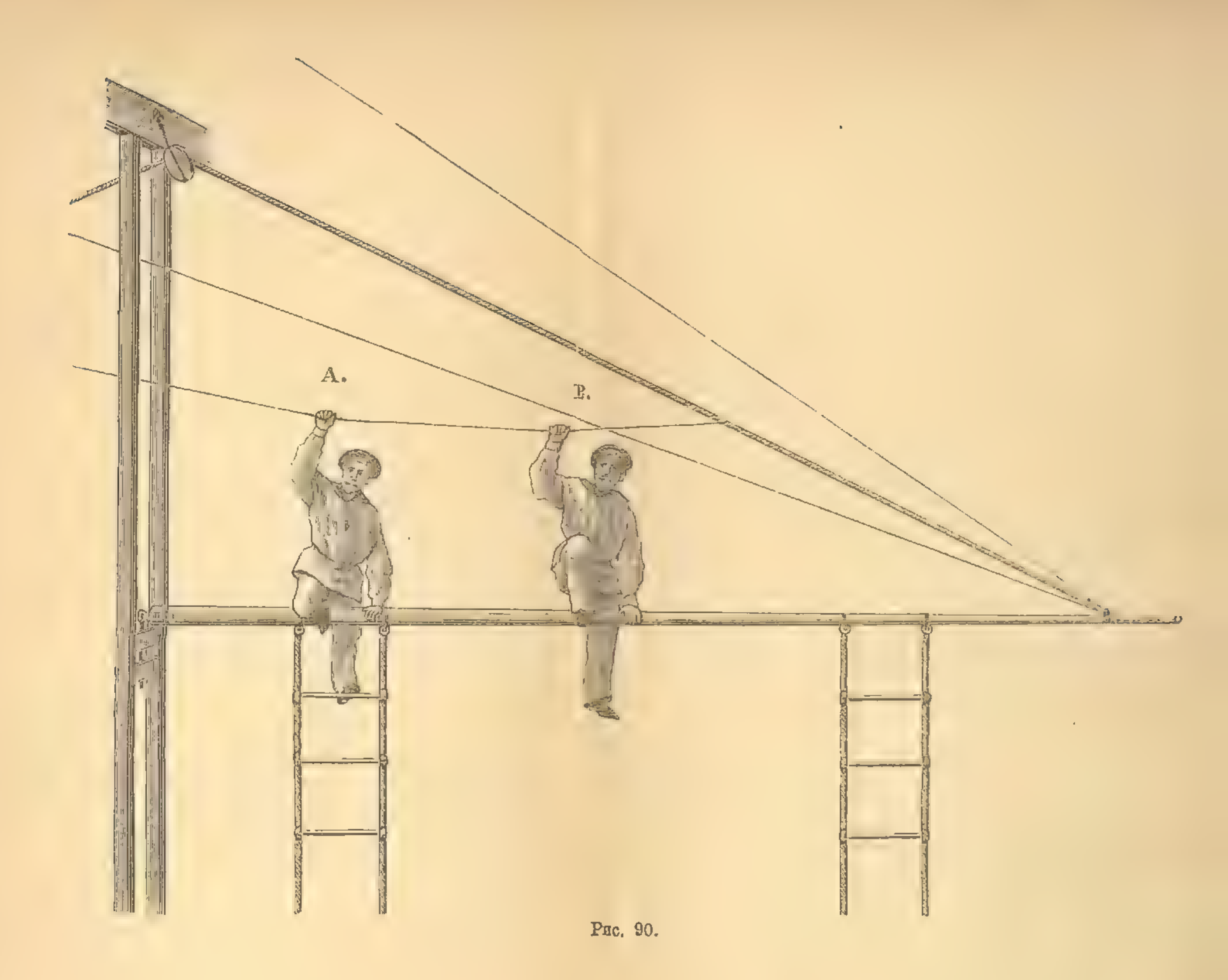


Рис. 90.

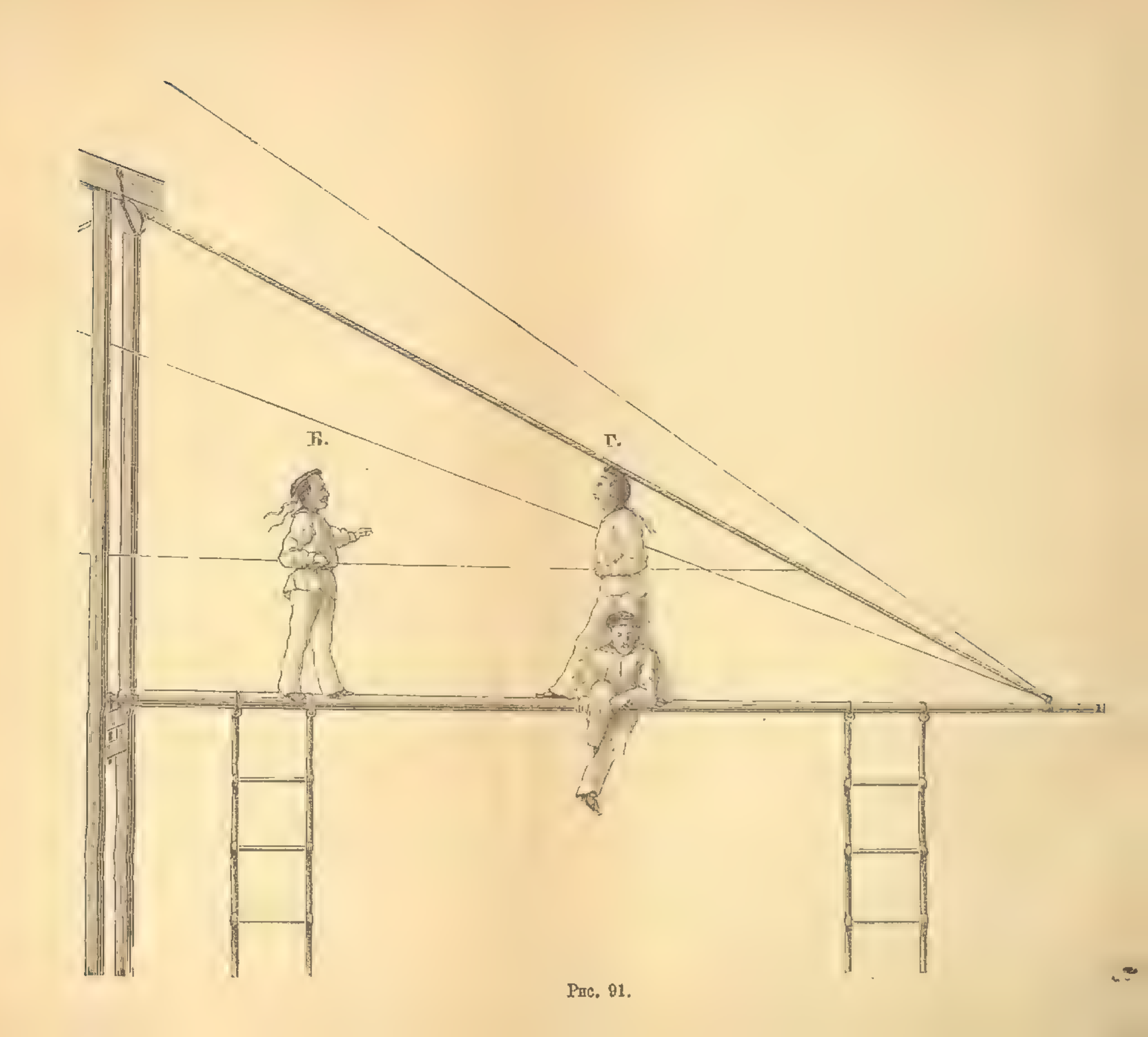


Рис. 91.

4-хъ пряднаго бѣлаго троса 3-хъ дюймовой толщины, и крѣпятся за выстрѣлъ найтовами, въ нижніе же концы вставляютъ коуша. У штормъ трапа нижній коушъ вставленъ на срединѣ, между веревками.

1. Ходить по выстрѣлу, на высотѣ 1 сажени и болѣе, держась за лееръ одною рукою и вытянувъ въ сторону другую руку.

Когда выстрѣлъ откинутъ, т. е. оба его конца находятся на одной высотѣ отъ земли, подходятъ къ штормъ-трапу и поднимаются по немъ, по указаннымъ для сего правиламъ, въ движеніи 1 на снарядѣ III. Когда достигнутъ руками до выстрѣла, то, чтобы встать на него, поступаютъ по слѣдующимъ правиламъ: если по выстрѣлу нужно идти въ лѣвую сторону, какъ показано на рисункѣ № 90, А, то взявшись обѣими руками за выстрѣлъ, ставятъ обѣ ноги на первую отъ выстрѣла ступеньку, затѣмъ правой рукой достаютъ за лееръ и правымъ колѣномъ становятся на выстрѣлъ; затѣмъ, сгибая правую руку въ локтѣ, лѣвой рукой отталкиваются отъ выстрѣла и ставятъ лѣвую ногу на выстрѣлъ, поднимая въ то же время все тѣло прямо вверхъ, передавъ его тяжесть на лѣвую ногу, а правую ногу выпрямляютъ и ставятъ ее твердо ступнею на выстрѣлъ, сзади лѣвой ноги. Ставъ на выстрѣлъ твердо обѣими ногами, поворачиваютъ тѣло въ ту сторону, въ которую надо идти, т. е. влѣво, развернувъ носки ногъ въ наружныя стороны и вытянувъ лѣвую руку влѣво, развернутою ладонью внизъ, а правою рукою, согнутою въ локтѣ, держатся за лееръ, какъ показано на рисункѣ № 91, Б.

Если по выстрѣлу надо идти въ правую сторону, то за лееръ берутся лѣвой рукой и упираются объ выстрѣлъ лѣвымъ колѣномъ, вытягиваютъ сперва правую ногу, а потомъ лѣвую, въ томъ же порядкѣ, какъ было сказано выше.

*

Пройдя по выстрѣлу впередъ до конца, быстро повертываются кругомъ на той ногѣ и въ ту сторону, съ которой находится лееръ и быстро берутъ другой рукой за него а свободную руку вытягиваютъ.

Подойдя къ штормъ трапу, чтобы по немъ спуститься, опускаютъ лѣвую ногу внизъ на первую отъ выстрѣла ступень; въ то же время лѣвой рукой упираются объ выстрѣлъ, и ставятъ правую ногу колѣномъ на выстрѣлъ; затѣмъ переносятъ правую ногу на ступень и освобождаютъ лееръ изъ правой руки. Послѣ чего спускаются внизъ, по правиламъ, указаннымъ для сего въ движеніи 1, снарядъ III.

2. Стоя на выстрѣлѣ, быстро сѣсть, для пропуска чрезъ себя другаго человѣка, и вновь быстро встать.

Поднявшись на выстрѣлъ и идя по немъ, чтобы быстро сѣсть, надо повернуться тѣломъ къ лееру, спустить внизъ лѣвую ногу, сгибая правую ногу въ колѣнѣ, упереться о выстрѣлъ лѣвою рукою, а правой держать лееръ, смотри рисунокъ № 90, В; затѣмъ быстро перекинуть правую ногу чрезъ выстрѣлъ, зажавъ послѣдній подъ колѣномъ, а правую руку спустить внизъ, взявшись крѣпко обѣими руками за выстрѣлъ, подавая тѣло какъ можно больше впередъ и приведя носокъ правой ноги подъ колѣно лѣвой, вытянутой ноги; смотри рисунокъ № 91, Г.

Чтобы, сидя на выстрѣлѣ, быстро встать, надо съ помощью вытянутыхъ и упертыхъ объ выстрѣлъ рукъ, вытянуть тѣло какъ можно прямѣе, повернуть его въ лѣвую сторону и сѣсть на выстрѣлъ верхомъ, затѣмъ взять правой рукой лееръ и поставить правую ногу, согнутую въ колѣнѣ, на выстрѣлъ; затѣмъ вытягивая правую ногу въ колѣнѣ и сгибая правую руку, дать толчекъ объ выстрѣлъ лѣвой рукой, вытянуться во весь ростъ и поставить лѣвую ногу на выстрѣлъ.

3. Переходить чрезъ сидящаго на выстрѣлѣ человѣка.

Чтобы перейдти чрезъ сидящаго на выстрѣлѣ человѣка, надо разсчитать свои шаги такъ, чтобы первой переходила чрезъ человѣка та нога, съ которой стороны вытянута свободная рука въ сторону; при этомъ надо, вмѣстѣ съ переносомъ первой ноги, подать тѣло какъ можно больше впередъ. Смотри рисунокъ № 91, Г. Задняя нога при переносѣ чрезъ человѣка, должна сгибаться въ колѣнѣ по направленію назадъ, поднимая пятку какъ можно выше.

VI.

БАЛАНСОВАЯ МАЧТА ИЛИ БРЕВНО.

Такъ какъ предыдущій снарядъ—выстрѣлъ, возможно употреблять для гимнастики только въ большихъ манежахъ или на открытомъ воздухѣ, что не всегда возможно, то вмѣсто этого снаряда, для подготовки къ службѣ на кораблѣ необходимо практиковаться на бревнѣ или балансовой мачтѣ, съ цѣлью пріучиться держать тѣло прямо, на одной ногѣ, или въ такъ называемомъ движеніи: равновѣсія или балансированія.

Балансовая мачта дѣлается изъ сосны въ 5 или 6 дюймъ толщины и 3 сажени длины, круглой формы. Концы мачты вставлены въ стойки, имѣющія 4 фута высоты и прорѣзы внутри шириною въ 4 дюйма; прорѣзы начинаются на высотѣ одного фута отъ земли. Стойки вставлены въ особые сосновые поддоны, сдѣланные изъ 3-хъ дюймовыхъ досокъ видѣ креста, къ каковымъ поддонамъ стойки прикрѣплены желѣзными кованными наугольниками, закрытыми сверху деревянными. На стойкахъ, чрезъ каждый футъ высоты, сдѣланы дырья, сквозь которыя пропускается желѣзный болтъ, про-

ходящій и чрезъ вставленную въ прорѣзь мачту такъ, что мачту можно имѣть на высотѣ 1, 2 и 3 футъ отъ земли и даже подъ угломъ къ землѣ. Стойки на верху имѣютъ кованные желѣзные бугеля, для крѣпости. Смотри рисунокъ № 92.



Рисунокъ 92.

1. Ходить по бревну, на высотѣ 1 фута, имѣя обѣ руки въ стороны, на прямыхъ ногахъ.

Ставъ на бревно, у одного его конца близь стойки, повертываются лицомъ къ другому концу бревна, развернувъ носки ногъ въ стороны, и вытянувъ обѣ руки въ стороны, на высотѣ плечь, раскрытыми ладонями внизъ. Установивши

тѣло спокойно и прямо, начинають идти впередъ, держа носки ногъ развернутыми и не качаясь тѣломъ. Голову держать все время прямо.

Первоначально надо пріучаться идти медленно, а впослѣдствіи ускорять шагъ, доходя до бѣга. Дойдя до другаго конца бревна спрыгнуть на землю, или же повернуться кругомъ и идти обратно.

2. Идя по бревну, повернуться кругомъ.

Чтобы, идя по бревну, повернуться кругомъ, надо остановиться и повернуться на обѣихъ ступняхъ одновременно, поворачиваясь въ ту сторону, съ которой нога будетъ назади. Установивъ тѣло спокойно, послѣ поворота, продолжаютъ идти впередъ, имѣя руки вытянутыми въ стороны.

3. На бревнѣ, на высотѣ 1 фута, пропускать другъ друга.

Если по бревну идутъ двое другъ другу на встрѣчу и одному, надо пропустить другаго впередъ, то, подойдя одинъ къ другому, они останавливаются, выставляютъ свои правые ноги между ногами противостоящаго, поворачивая носки въ лѣвую сторону, въ то же время кладутъ свои правыя руки на лѣвыя плечи противостоящаго, а лѣвыя руки на поясницу съ правой стороны противостоящаго. Смотри рисунокъ № 92.

Когда оба примутъ вышесказанное положеніе, то одновременно освобождая съ бревна свои лѣвые ноги, закидываютъ ихъ назадъ, поворачивая все тѣло лѣвыми плечами назадъ, на ступняхъ правыхъ ногъ. Перемѣнивъ такимъ образомъ свои мѣста на бревнѣ, оба освобождаютъ свои руки и дѣлаютъ поворотъ кругомъ на своихъ мѣстахъ, по правиламъ выше описаннымъ въ движеніи 2, поднимаютъ обѣ руки въ стороны и продолжаютъ идти впередъ

4. Вспрыгнуть на бревно, на высотѣ 1 фута, съ боку и остановиться, сохранивъ равновѣсіе.

Ставъ съ боку, лицомъ къ бревну, на одинъ шагъ отъ него, приподняться на носки, согнуть нѣсколько колѣна, отвести обѣ руки назадъ, сдѣлать прыжокъ вверхъ обоими ногами, расчитывая его такъ, чтобы встать обоими ногами на бревно, причемъ держать тѣло на столько прямо, чтобы удержаться на бревнѣ.

При подпрыгиваніи, обѣ руки выбрасываются впередъ, а когда встанутъ на бревно, то руки опускаются внизъ, или относятся нѣсколько назадъ, если тѣло будетъ уклоняться впередъ. Принявъ на бревнѣ спокойное, прямое, положеніе, обѣ руки поднимаются въ стороны и, повернувшись въ какую либо сторону, идутъ по бревну до его конца, гдѣ спрыгиваютъ на землю.

VII.

ПРЫГАНІЕ ВЪ ВЫСОТУ.

При гимнастическихъ упражненіяхъ для прыганія въ высоту, употребляются: трамплинъ и подушка, (см. описаніе снаряда 11) и стойки изъ березоваго или другаго дерева.

Стойка четырехугольной формы, высотою въ 6 футъ, толщиною въ 2 дюйма каждая грань, вставлена въ деревянный поддонъ, къ которому прикрѣплена желѣзными кованными наугольниками. Поддонъ дѣлается изъ 2-хъ дюймовыхъ досокъ, длиною въ 2 фута, скрѣпленныхъ на крестъ. На стойкѣ отъ верхняго края наугольниковъ до верху, чрезъ каждые $1^3/_4$ дюйма, просверлены сквозныя дыры, діаметромъ въ $^1/_2$ дюйма, въ которыя вставляются желѣзныя чеки въ

$^3/_8$ дюйма толщины, и въ 6 дюймовъ длины. Для сбереженія стоекъ отъ ломки при ихъ паденіи, полезно имѣть на верхнемъ концѣ, врѣзанную кругомъ стойки, мягкую кожанную подушку шириною въ $2^1/_2$ дюйма, такъ чтобы грани стойки въ этомъ мѣстѣ были въ $2^1/_2$ дюйма. Стойки на одной изъ граней имѣютъ вырѣзанныя черточки на высотѣ: 1, $1^1/_2$, $1^3/_4$ и 2 аршинъ. Таковыхъ стоекъ надо имѣть двѣ пары при 4 чекахъ.

Веревка чрезъ которую обучаютъ прыгать, вырубается изъ линя въ 9 нитей, длиною въ 1 сажень, на концахъ которой пришиваютъ по парусинному мѣшку, набитому пескомъ, вѣсомъ около 3 фунтовъ. На срединѣ веревки, по длинѣ на 1 аршинъ, полезно ее обшивать бѣлою крашеною парусиною, чтобы она была ясно видна на 10 шаговъ.

Палки, чрезъ которыя обучаютъ прыгать, дѣлаются изъ дерева, круглой формы, въ 1 дюймъ діаметромъ, длиною въ 5 футъ.

1. Прыгать чрезъ веревку, на высоту $1^3/_4$ аршина и болѣе, употребляя трамплинъ, съ разбѣгу въ 10 шаговъ.

Установивъ двѣ, вышеописанныя стойки, на разстояніи 5 футъ одну отъ другой, на высотѣ 1 аршина въ каждую стойку вставляютъ по чекѣ, сверхъ высунутыхъ концовъ которыхъ накладывается, растянутая, веревка, чрезъ которую надо прыгать.

Затѣмъ, ставъ отъ веревки на длину вытянутой впередъ ноги, кладутъ трамплинъ, (смотри описаніе снарядъ II), высокой стороной къ веревкѣ. Съ другой стороны веревки, на такомъ же разстояніи отъ нея, кладутъ длинную подушку см. описаніе снаряда II; слѣдовательно стойки, съ протянутой на нихъ веревкою будутъ на срединѣ между подушками, а веревка на сторонѣ стоекъ, обращеныхъ къ длинной подушкѣ, какъ это видно на рисункѣ № 93. Отведя

шеренгу учениковъ на 10 шаговъ отъ трамплина, они поочередно прыгаютъ чрезъ веревку, соблюдая всѣ правила прыганія въ ширину съ разбѣга, описанныя въ 3 движеніи снаряда II.

Когда всѣ ученики поочередно перепрыгнутъ чрезъ веревку, не задѣвъ ея, т. е. не уронивъ ее на землю, тогда поднимаютъ веревку на двѣ дырки выше, и вновь прыгаютъ чрезъ веревку.

Когда вновь всѣ перепрыгнутъ, не уронивъ веревки, тогда снова поднимаютъ веревку на двѣ дырки и т. д., до тѣхъ поръ, пока кто либо не уронитъ веревки.

Въ послѣднемъ случаѣ всѣ практикуются на послѣднюю высоту, пока не перепрыгнутъ всѣ, безъ ошибокъ; послѣ чего вновь поднимаютъ веревку, какъ выше сказано.

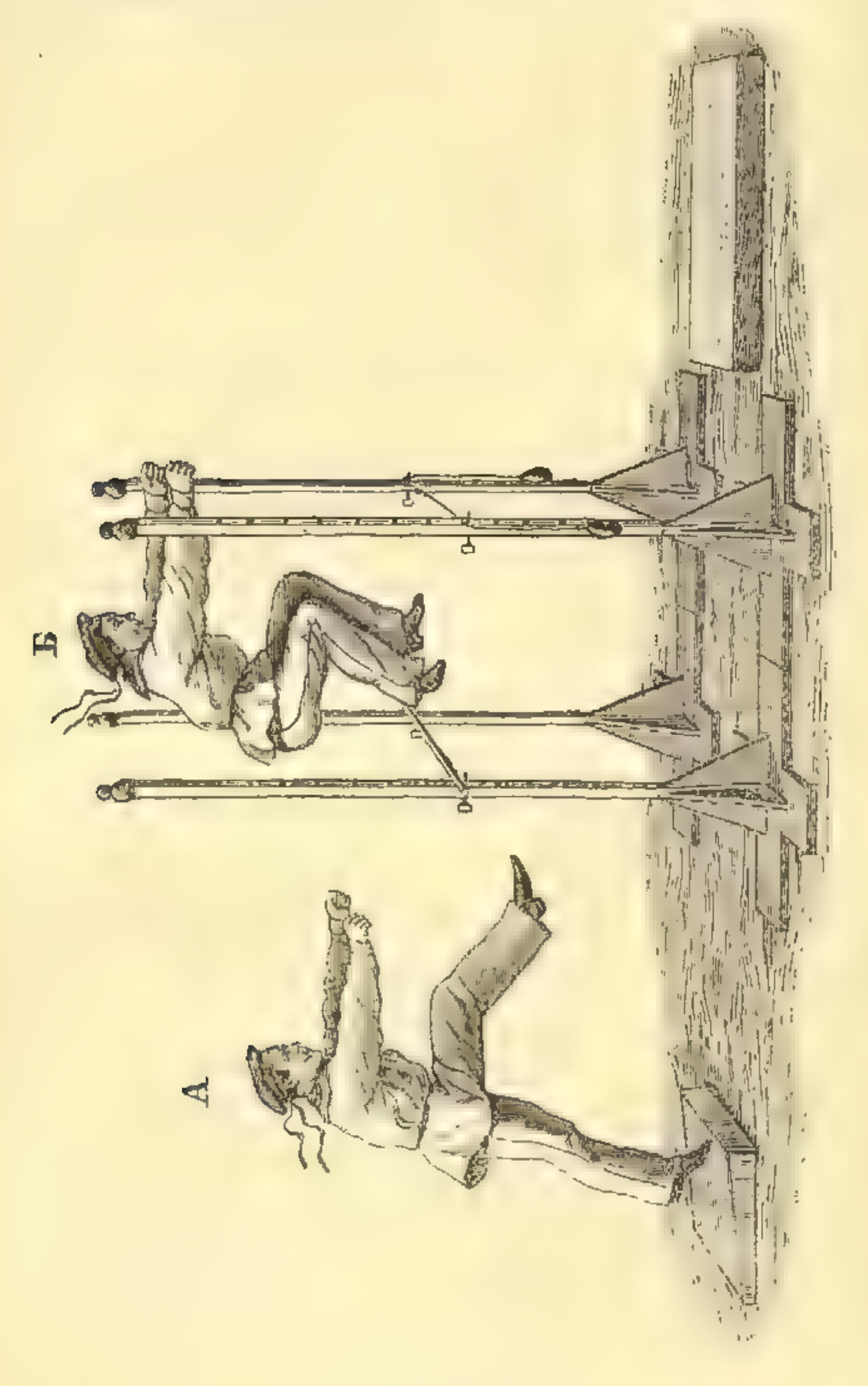
Означенная въ заголовкѣ высота въ $1^3/_4$ аршина есть тотъ предѣлъ высоты, чрезъ которую всѣ должны умѣть прыгать въ концѣ учебнаго года, при благопріятныхъ условіяхъ.

2. Прыгать чрезъ 2 веревки, между которыми 1 аршинъ, на высотѣ $1^1/_2$ аршина, употребляя трамплинъ, съ разбѣгу въ 10 шаговъ.

Для прыганія чрезъ двѣ веревки нужно установить 2 пары стоекъ такимъ образомъ, чтобы между стойками были разстоянія: въ 5 футъ по одному направленію и 1 аршинъ по другому направленію, при чемъ послѣднее разстояніе будетъ между тѣми 2 столбами, которые стоятъ по сторонамъ подушекъ, смотри рисунокъ № 93. Между обѣими парами стоекъ по длинѣ въ 5 футъ, на высотѣ $1^1/_2$ аршина, протянуты двѣ веревки.

Въ началѣ прыжка на длинѣ вытянутой впередъ ноги, отъ передней веревки, ставится трамплинъ, а въ концѣ прыжка, на таковой же длинѣ отъ второй веревки, устанавливается подушка.

Правила прыжковъ тѣ же, что указаны въ предыдущемъ движеніи, но, конечно, надо дѣлать прыжекъ сильнѣе, такъ какъ кромѣ высоты веревокъ, надо принять въ расчетъ и ширину между веревками.



Рисунокъ 93.

3. Прыгать чрезъ палку толщиною въ 1 дюймъ, на высоту $1^1/_2$ аршина, употребляя трамплинъ, съ разбѣгу въ 10 шаговъ.

Между 2 стойками, вмѣсто веревки, кладутъ палку, описанную выше, и прыгаютъ, во всемъ согласно съ прыжками чрезъ веревку, описанными въ 1 движеніи сего снаряда. Тоже можно производить и при прыганіи чрезъ двѣ веревки, согласно 2 движенія сего снаряда, замѣнивъ обѣ веревки — палками, или одну веревку оставить, а другую замѣнить палкою.

Разница въ прыганіи чрезъ палки, вмѣсто веревокъ, состоитъ въ пріученіи къ смѣлымъ и вѣрнымъ прыжкамъ, такъ какъ видъ палки, вмѣсто легкой веревки, внушаетъ нѣкоторую робость, заставляющая быть болѣе смѣлымъ. При ошибкѣ прыжка, палка тоже легко падаетъ на землю какъ и веревка и вполнѣ безопасна.

VIII.

НАКЛОННАЯ ЛѢСТНИЦА.

Лѣстница дѣлается изъ дубоваго дерева съ дубовыми же круглыми ступеньками. Лѣстница приставляется къ верхнему брусу постоянныхъ снарядовъ или къ балкамъ, служащимъ крѣпленіемъ верхняго бруса со стѣною зданія. Длина лѣстницы разсчитывается такъ, чтобы она могла быть приставлена къ брусу подъ угломъ въ 30° и имѣла сверхъ бруса запасъ не менѣе 2 футъ. Стороны лѣстницы дѣлаются овальной формы, толщиною въ $2^1/_2 \times 3^1/_2$ дюймовъ; между ними на разстояніи 9 дюймовъ, одна отъ другой, вставлены, на сквозь, ступеньки, длиною въ 24 дюйма, а толщиною въ $1^1/_2$ дюйма. Нижніе концы лѣстницы упираются въ брусъ, врытый для сего въ землю или прибитый крѣпко къ полу.

1. Ходить вверхъ и внизъ по лѣстницѣ.

Подойдя и ставъ лицомъ къ верхней части лѣстницы, ставятъ лѣвую ногу на первую снизу ступень, уклоняютъ все прямое тѣло впередъ и берутъ правой рукой за правую сторону лѣстницы, на высотѣ головы; затѣмъ ставятъ правую ногу на одну ступень выше лѣвой ноги и вмѣстѣ съ тѣмъ, лѣвой рукой берутъ за лѣвую сторону лѣстницы, на одну ступеньку выше правой руки; голову держатъ все время прямо, а глаза вверхъ— по направленію лѣстницы. Установивъ правильно руки и ноги, начинаютъ медленно подниматься вверхъ по лѣстницѣ, однимая одновременно лѣвую ногу и правую руку вверхъ, чрезъ одну ступень; а за этой парой переносятъ правую ногу и лѣвую руку и т. д., до верху лѣстницы. Смотри рисунокъ № 94.


Рисунокъ 94.

Чтобы пріучить себя небраться за ступеньки руками а держать ихъ всегда по боковымъ брусьямъ лѣстницы, слѣдуетъ какъ можно меньше отдѣлять ихъ отъ брусьевъ, и какъ бы скользить руками по нимъ.

Соблюдая тѣже правила переноса рукъ и ногъ спускаются внизъ по лѣстницѣ; но отнюдь не слѣдуетъ наклонять головы внизъ и сгибать туловище въ поясницѣ, а держать себя прямо и смотрѣть вверхъ.

2. Бѣгать по лѣстницѣ.

По мѣрѣ навыка въ хожденіи вверхъ и внизъ по лѣстницѣ, по правиламъ, въ предыдущемъ движеніи указаннымъ, слѣдуетъ учащать скорость до бѣга, но непремѣнно сохраняя всѣ правила, для хожденія указанныя.

3. Ходить вверхъ и внизъ подъ лѣстницей.

Подойдя подъ лѣстницу и ставъ лицомъ къ ней, берутъ вытянутой правой рукой за правую сторону лѣстницы, выше головы, а лѣвую ногу ставятъ на первую отъ земли ступень; затѣмъ, давъ маленькій толчокъ объ землю правой ногой, сгибаютъ правую руку въ локтѣ и быстро схватываютъ лѣвую сторону лѣстницы, лѣвой рукой, на одну ступень выше правой руки; въ то же время, ставятъ правую ногу на одну ступень выше лѣвой ноги, подтянувъ все тѣло на согнутыхъ въ локтяхъ рукахъ.

Нога на нижней ступенькѣ всегда вытянута въ колѣнѣ, а нога верхней ступени согнута въ колѣнѣ, причемъ колѣни держатъ ближе къ ступенькамъ, но не касаясь ихъ. Голову держатъ прямо, глазами смотрятъ вверхъ. Установивъ тѣло правильно, переставляютъ лѣвую руку съ правой ногой, а правую руку съ лѣвой ногой, одновременно, чрезъ одну ступень выше и такъ поднимаются до верху, удерживая тяжесть тѣла ближе къ лѣстницѣ, безъ раскачиванія его. Въ томъ же порядкѣ спускаются внизъ, причемъ не

должно смотрѣть внизъ. Смотри рисунокъ № 95. По мѣрѣ навыка должно ускорять движеніе и доходить до бѣга подъ лѣстницей, соблюдая всѣ правила.



Рисунокъ 95.

4. Ходить вверхъ и внизъ по лѣстницѣ безъ помощи ногъ, упираясь руками.

Подойдя и ставъ лицомъ къ верхней части лѣстницы, кладутъ обѣ руки на ту ступень, которая придется на высотѣ поясницы, для чего уклоняютъ тѣло впередъ. Ступень берутъ руками въ обхватъ, пальцами отъ себя. Взявшись за ступеньку руками, передаютъ всю тяжесть тѣла на упертыя

объ ступеньку обѣ руки; освободивъ ноги отъ земли и положивъ ихъ по сторонамъ лѣстницы, развертываютъ носки ногъ наружу. Когда тѣло установилось, переносятъ правую руку на одну ступень выше, для чего сгибаютъ ее въ локтѣ и передаютъ тяжесть тѣла на лѣвую руку, стараясь сохранить тѣло и голову прямо и смотрятъ вверхъ.


Рисунокъ 96

Перенеся правую руку, начинаютъ ее вытягивать въ локтѣ и переносятъ лѣвую руку чрезъ одну ступень отъ ея прежняго мѣста, согнувъ ее въ локтѣ и вытянувъ правую руку. Ноги скользятъ по сторонамъ лѣстницы, внутренными сторонами своихъ ступней, вытянутыми въ колѣнахъ. Смотри рисунокъ № 96.

Такимъ образомъ поднимаютъ тѣло вверхъ по лѣстницѣ. Чтобы спуститься внизъ, переносятъ руки внизъ, по очередно, чрезъ ступень, но надо твердо держаться на рукахъ, такъ какъ при спусканіи тѣла внизъ, неправильная установка тѣла влечетъ за собой паденіе внизъ по лѣстницѣ.

При спускѣ тѣла внизъ, ноги свободно скользятъ внизъ по сторонамъ лѣстницы и тѣло спускается собственной тяжестью; голову держатъ прямо и смотрятъ вверхъ.

5. Подняться на 10 ступенекъ и болѣе, подъ лѣстницей, на однѣхъ рукахъ.

Подойдя подъ лѣстницу, взяться за нее: правой рукой за правую сторону, а лѣвою рукой за ступень, на разстояніи вытянутыхъ вверхъ рукъ. Рука за ступень берется въ обхватъ, пальцами отъ себя; а за сторону лѣстницы,—пальцами снаружи — внутрь. Затѣмъ, сгибая обѣ руки въ локтяхъ, подтянуть все свободно висячее тѣло вверхъ. Подтянувъ тѣло, лѣвая рука, поочередно съ правой, переходитъ постепенно на одну ступень выше, а правая,—на такое же разстояшіе вверхъ, по наружной сторонѣ лѣстницы, при чемъ обѣ руки остаются согнутыми въ локтяхъ; голову держать прямо. Смотри рисунокъ № 97. Такимъ же образомъ спускаются внизъ.



Рисунокъ 97.

Какъ при подъемѣ, такъ и при спускѣ, тѣло не должно качаться. Если сила не позволяетъ удержать рукъ при подъемѣ въ согнутомъ въ локтяхъ положеніи, то должно подниматься только до тѣхъ поръ, пока можно сохранить означенное положеніе рукъ; въ противномъ случаѣ должно тотчасъ спускаться внизъ.

Указанная въ заголовкѣ сего движенія высота въ 10 ступенекъ, есть высота, на которую каждый долженъ быть въ состояніи подняться въ концѣ учебнаго года, при благопріятныхъ условіяхъ занятій гимнастикой.

При повтореніи сего движенія, слѣдуетъ подниматься вверхъ по другой сторонѣ лѣстницы, т. е: лѣвая рука берется за сторону лѣстницы, а правая рука за ступень.

6. Съ верху лѣстницы, перейдти подъ лѣстницу, съ помощью однѣхъ рукъ и спрыгнуть внизъ съ высоты своего роста и болѣе.

Поднявшись съ помощью рукъ и ногъ вверхъ по лѣстницѣ, какъ указано въ движеніи 1, на высоту своего роста, т. е. чтобы ноги встали на ту ступеньку, у которой были руки въ началѣ движенія,—надо остановиться и поставить обѣ ноги на одну ступень. Затѣмъ, перенеся лѣвую руку снаружи лѣвой стороны лѣстницы, подъ лѣстницу, берутъ ею въ обхватъ, пальцами отъ себя, за средину той ступеньки, у которой она была въ то время, когда остановился идти вверхъ, причемъ перегибаютъ и все туловище за рукой, а вслѣдъ за тѣмъ переносятъ и правую руку подъ лѣстницу и берутся ею за ту же ступень, за которую держитъ лѣвая рука, но между послѣднею и стороною лѣстницы. Смотри рисунокъ № 98. Перенеся обѣ руки подъ лѣстницу и крѣпко ими держась, освобождаютъ сразу обѣ ноги и быстро сгибая обѣ руки въ локтяхъ повисаютъ на нихъ, сбросивъ ноги свободно висѣть внизъ. Установивъ спокойно висл-

чее тѣло на согнутыхъ рукахъ, дѣлаютъ лёгкій розмахъ тѣломъ назадъ и освобождаютъ сразу обѣ руки, чтобы упасть внизъ.

При паденіи внизъ надо встрѣтить землю носками ногъ и присѣсть, согнувъ обѣ ноги въ колѣняхъ, развернувъ послѣднія въ стороны и спустивъ обѣ руки свободно



Рисунокъ 98.

внизъ по сторонамъ тѣла, которое должно удержать прямо. Затѣмъ, быстро вытянувъ обѣ ноги и поставивъ тѣло прямо, опускаются на весь слѣдъ, держа руки по швамъ. Голову держатъ все время, какъ до, такъ и послѣ паденія, прямо, не глядя себѣ подъ ноги. Указанная, въ заголовкѣ движенія, высота своего роста, есть высота, съ которой всѣ должны умѣть спрыгнуть въ концѣ учебнаго года, но можно спрыгивать и съ большей высоты, постепенно упражняясь въ этомъ движеніи.

Совершенно такимъ же образомъ переходятъ сверхъ лѣстницы подъ лѣстницу и съ правой стороны, причемъ правая рука переносится впередъ, снаружи правой стороны лѣстницы, а за нею туловище и лѣвая рука.

IX.

ПРЫГАНІЕ ВЪ ГЛУБИНУ.

Для прыганія въ глубину употребляется: стоячая и висячая, лѣстницы.

Стоячая лѣстница дѣлается изъ сосновыхъ, или другаго дерева, досокъ. Видъ стоячей лѣстницы представленъ на рисункѣ № 99.

Размѣры лѣстницы слѣдующіе:

Ширина основанія или поддона. . . .	3 ф.	0 д.
Длина основанія.	10 »	1 »
Ширина лѣстницы.	2 »	3 »
Длина лѣстницы по низу.	9 »	10 »
Ширина ступенекъ.	0 »	10 »
Высота первой ступеньки	0 »	10½ »
Высота верхней ступеньки	0 »	5 »
Число ступенекъ	10	
Толщина досокъ у ступенекъ	0 »	1 »
Толщина досокъ на бокахъ лѣстницы. .	0 »	2 »
Высота верхней площадки	6 »	9½ »
Наибольшая высота поручня отъ земли.	9 »	0 »
Стойки подъ верхнюю площадку, счетомъ 4, толщиною по каждой грани. . .	0 »	3½ »
Рама поддона изъ досокъ	0 »	4 »
Толщина поручня	0 »	2 »

Висячая же лѣстница дѣлается дубовая, тѣхъ же размѣровъ, какъ и наклонная (см. описаніе снаряда VIII) и подвѣшивается плашмя, между двумя столбами постоян-

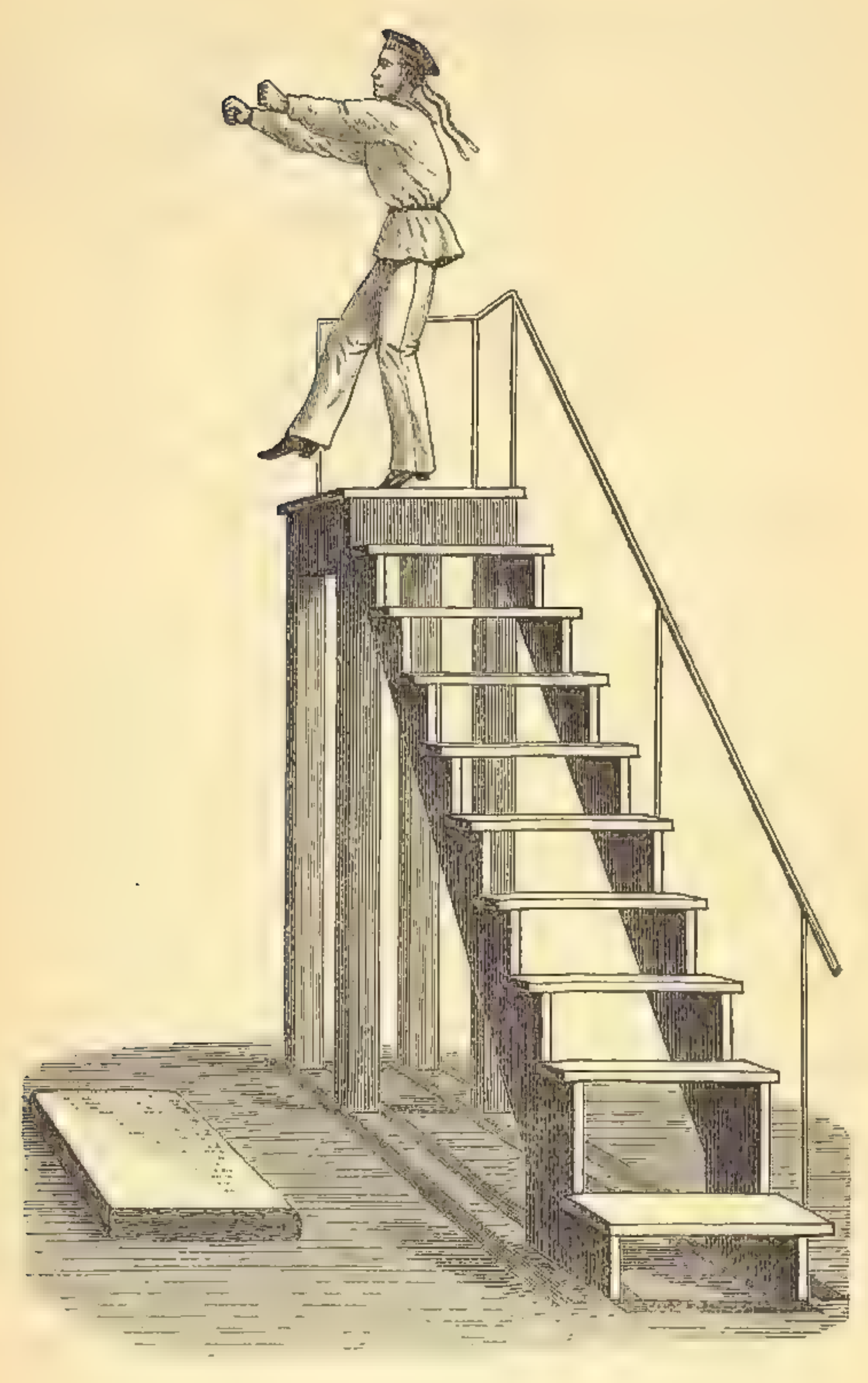
ныхъ гимнастическихъ снарядовъ, на высотѣ 12 футъ отъ земли, причемъ стороны лѣстницы пропущены въ дыры сдѣланныя для нихъ въ поперечныхъ столбахъ. Брусья прикрѣплены къ столбамъ сквозными желѣзными болтами. Длина лѣстницы 7 футъ. По одному изъ столбовъ, между которыми прикрѣплена висячая лѣстница, вдѣланы ступеньки на подобіе ступеньчатой мачты, которая будетъ описана ниже, (см. описаніе снаряда XII) причемъ всѣ ступеньки обращены по тому же направленію какъ и брусъ, на которомъ укрѣплены стороны лѣстницы, т. е. поперегъ верхняго бруса постоянныхъ снарядовъ.

1. Прыгать въ глубину съ стоячаго положенія, съ высоты 2½ аршинъ и болѣе.

На разстояніи одного шага отъ стоячей лѣстницы, противъ высоты въ 2½ аршина, ставится на землю большая подушка, употребляемая при прыганіи въ ширину.

Войдя по ступенькамъ лѣстницы, на высоту 2½ аршинъ, повертываются лицомъ къ подушкѣ, лежащей на землѣ, и подходятъ къ краю ступеньки; затѣмъ отдѣляютъ одну ногу отъ лѣстницы, приподнявъ ее прямою впередъ и вверхъ и вытягиваютъ обѣ руки, съ сжатыми кулаками, впередъ, на высоту плечь; затѣмъ приподнимаются на задней ногѣ на носокъ, (смотри рисун. № 99 на стр. 38) Подавъ тѣло нѣсколько впередъ, слегка отталкиваются задней ногой отъ ступеньки и спрыгиваютъ внизъ, на подушку, на которую падаютъ обѣими ногами вмѣстѣ, на носкахъ, пятки имѣя вмѣстѣ, носки же и колѣни врозь, руки вытянутыми впередъ, тѣло прямо. Присѣвъ при прыжкѣ, тотчасъ вытягиваютъ ноги въ колѣняхъ, опускаютъ обѣ руки внизъ по швамъ и опускаются на весь слѣдъ. Голову должно держать все время прямо и въ землю не глядѣть.

Когда передній въ шеренгѣ спрыгнетъ на подушку, тогда только начинаетъ подниматься по лѣстницѣ, слѣдующій за нимъ въ шеренгѣ.



Рисунокъ 99.

Для начинающихъ заниматься гимнастикой, прыгать въ глубину слѣдуетъ начинать съ высоты въ 1½ аршина и постепенно увеличивать высоту, соблюдая правильность прыжка.

2. Прыгать въ глубину, съ висячаго положенія, съ высоты 3 аршинъ и болѣе.

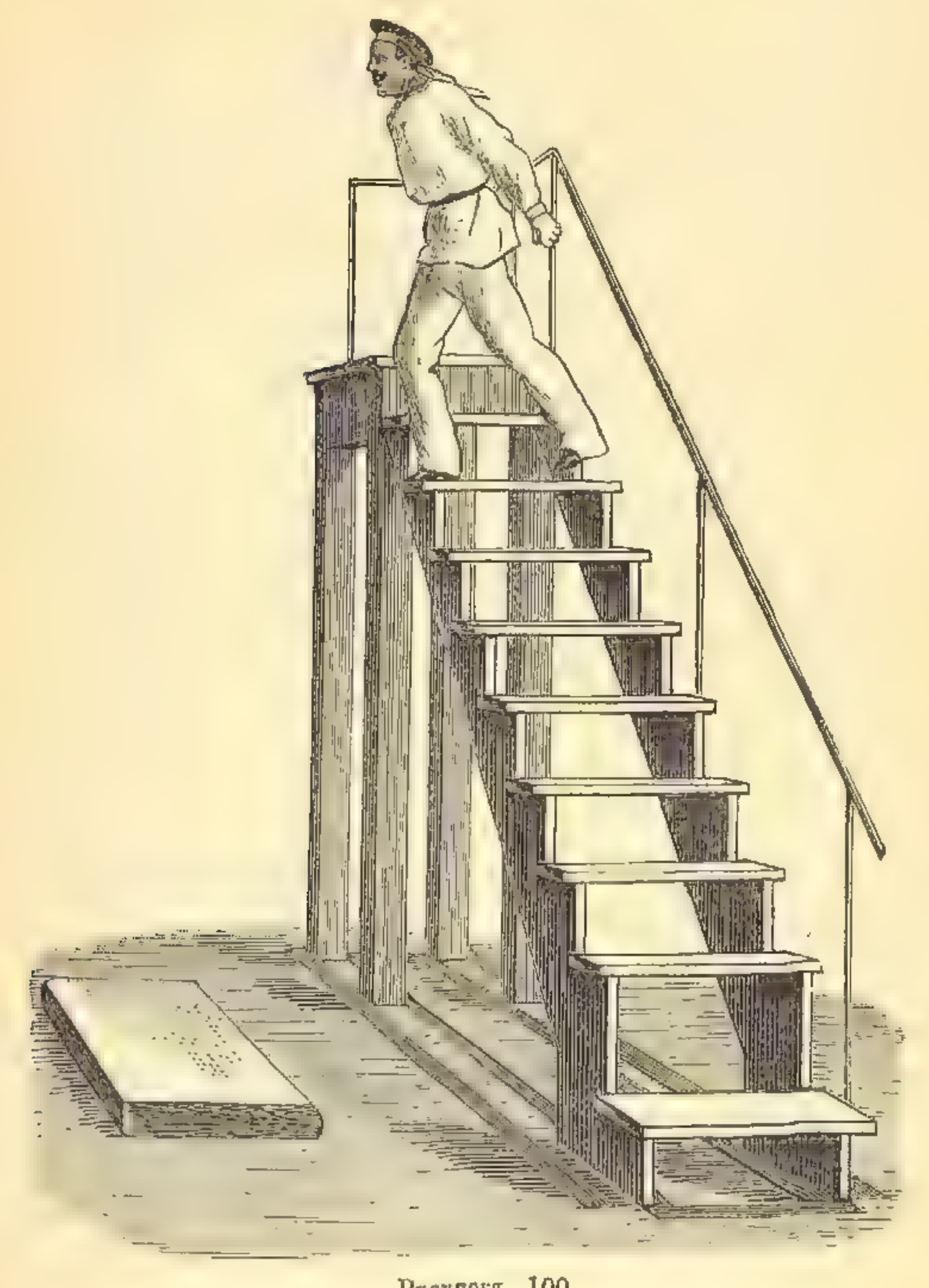
Поднявшись по ступенчатой мачтѣ, по правиламъ, ниже указаннымъ при движеніи 1, снарядъ XII, до той высоты, что можно достать руками висячую лѣстницу, берутъ за ступеньку послѣдней обѣими руками; повертываютъ тѣло кругомъ, по направленію длины лѣстницы; затѣмъ освобождаютъ ноги чтобы повиснуть подъ лѣстницей на согнуныхъ въ локтяхъ рукахъ. Установивъ свободно висячее тѣло, перебираютъ, поочередно руками ступеньки лѣстницы, по направленію впередъ, до средины послѣдней, гдѣ, сдѣлавъ легкій взмахъ обѣими ногами назадъ, освобождаютъ сразу обѣ руки и падаютъ внизъ, соблюдая при концѣ паденія всѣ правила прыжка, указанныя въ движеніи 6 на наклонной лѣстницѣ.

При началѣ обученія прыжку съ висячаго положенія, слѣдуетъ класть подушку подъ срединой лѣстницы; но когда съ данной высоты всѣ прыгаютъ правильно, то подушки класть не слѣдуетъ.

3. Прыгать въ глубину со стоячаго положенія, съ высоты 2 аршинъ, съ выпада.

Поднявшись по стоячей лѣстницѣ на высоту 2 аршинъ, повертываются лицомъ, къ положенной на два шага отъ лѣстницы, подушкѣ. Имѣя ноги на краю ступеньки у поручня, дѣлаютъ выпадъ грудью впередъ, по правиламъ для прыганія въ ширину (смотри описаніе движенія № XXVI, въ таблицѣ I). и съ выпада спрыгиваютъ внизъ, см. рисунокъ № 100, расчитывая попасть на подушку, гдѣ присядаютъ, по прави-

ламъ, указаннымъ для прыганія въ движеніи 1 этого снаряда. По мѣрѣ навыка, подушка удаляется отъ лѣстницы, постепенно прибавляя ширину по $^1/_2$ аршина и высоту подъема на одну ступень по лѣстницѣ.



Рисунокъ 100.

X.

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ШЕСТЪ.

Горизонтальный шестъ или поперечная перекладина, называемая иногда и турникомъ, дѣлается изъ средины молодой березы, по возможности безъ сучковъ. Длина ея $2^3/_4$ аршина и толщина $2^1/_2$ дюйма (въ діаметрѣ), круглой формы, а на концахъ, на длину 2 дюймовъ, форма шеста—четырехугольная.

Горизонтальный шестъ вставляется въ гнѣзда, четырехугольной формы, вырѣзанныя въ двухъ, рядомъ стоящихъ столбахъ, постоянныхъ снарядовъ гимнастическаго зала.

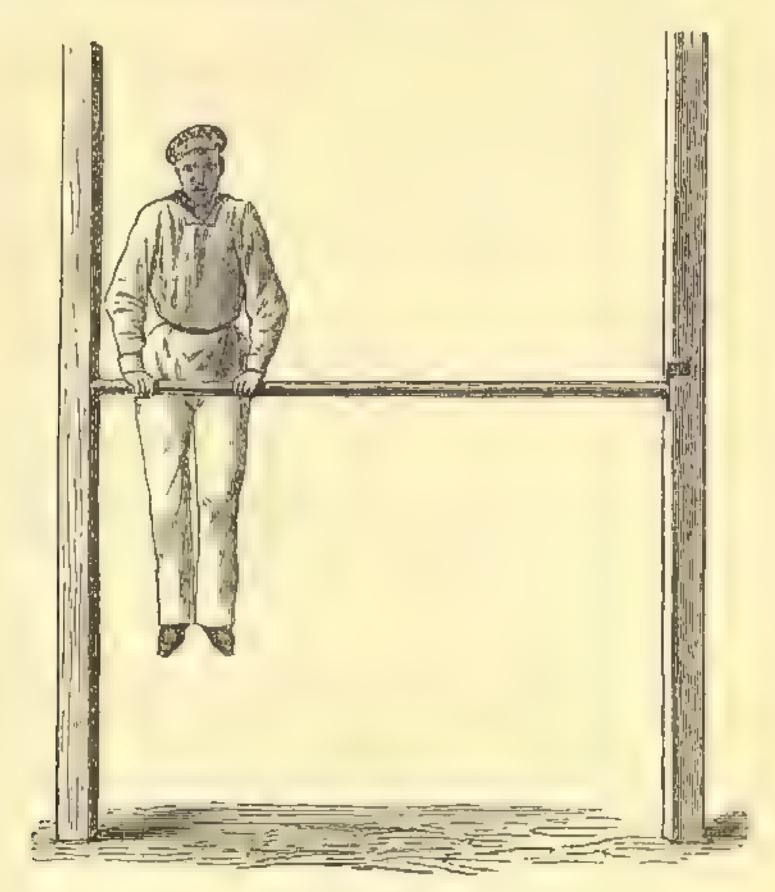
Высота перваго гнѣзда отъ земли, на $1^1/_2$ аршина, а слѣдующія гнѣзда дѣлаются въ разстояніи одинъ отъ другаго на 7 дюймовъ. Самое верхнее гнѣздо отъ земли на $3^1/_2$ аршина высоты.

Когда шестъ вставленъ на свое мѣсто, то необходимо укрѣпить его, пропуская, чрезъ одинъ столбъ и шестъ, на сквозь, желѣзную чеку, чтобы при движеніяхъ на шестѣ, онъ не могъ выскочить изъ гнѣздъ.

1. **Вспрыгивать на шестъ, поднятый на высоту плеча, и передвигаться по немъ бокомъ.**

Подойдя къ шесту, кладутъ на него обѣ руки пальцами отъ себя, какъ показано на рисункѣ № 102 *б*; между руками должна быть ширина плечъ. Затѣмъ, сдѣлавъ обѣими ногами объ землю толчекъ, вспрыгиваютъ на шестъ, какъ показано на рисункѣ № 101. Вспрыгнувъ держатъ тѣло свободно и прямо, голову не опускаютъ внизъ и смотрятъ прямо предъ собой. Чтобы передвигаться по шесту бокомъ, напримѣръ въ лѣвую сторону, надо слегка отдѣлить лѣвую

руку отъ шеста, передавъ все тѣло на правую руку и передвинуть лѣвую руку по шесту, влѣво, на разстояніе половины ширины плечъ; а за лѣвой рукой, передавъ на нее тяжесть тѣла,—переносятъ правую руку, на такое же разстояніе,



Рисунокъ 101.

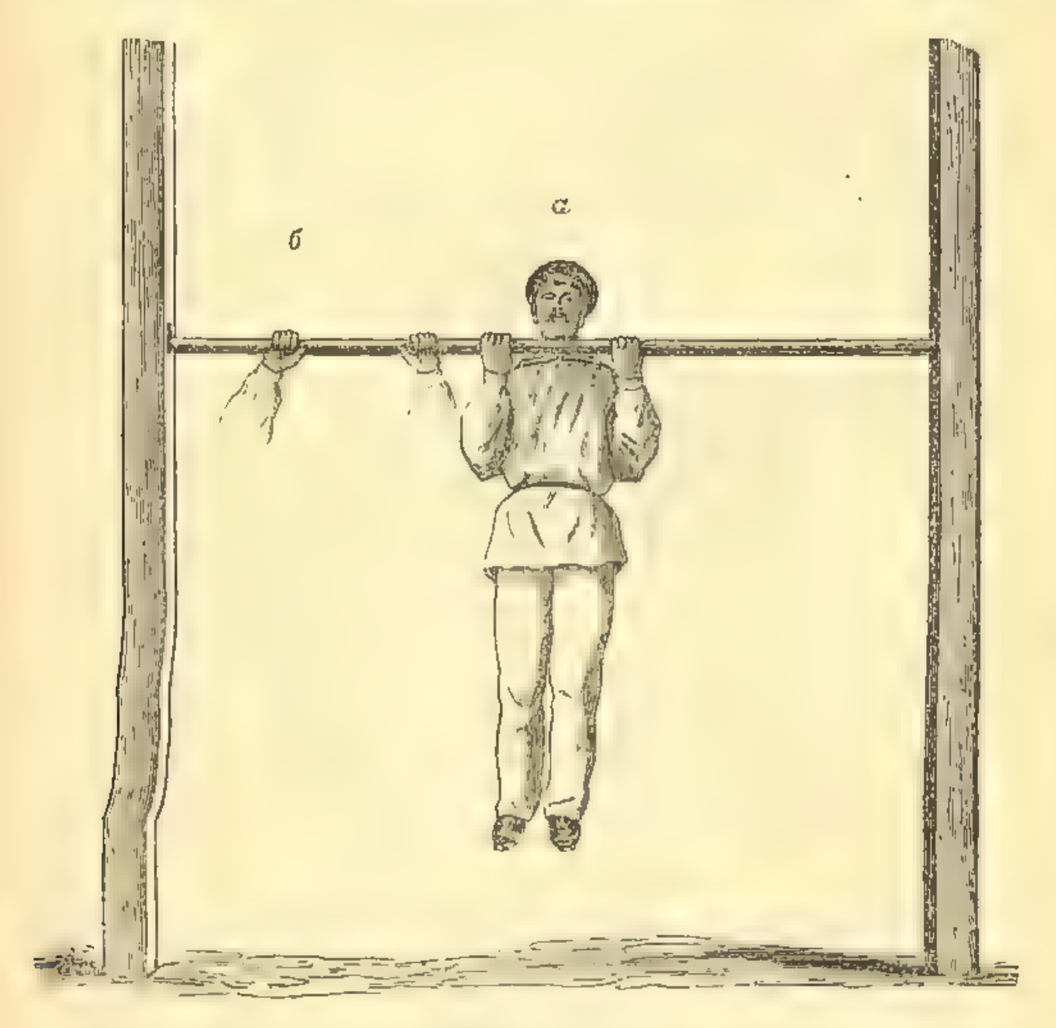
влѣво; за правой рукой переносятъ вновь лѣвую и т. д. Дойдя до конца шеста, идутъ обратно и затѣмъ спрыгиваютъ внизъ на землю, на noскахъ, сохранивъ руки на шестѣ; а вытянувъ ноги и ставъ на весь слѣдъ, освобождаютъ руки отъ шеста. Если передвигаются въ правую сторону, то сперва идетъ правая рука вправо, а за нею лѣвая.

Передвигаясь по шесту не должно ложиться на него, а сохранять прямое тѣло, возможно дальше отъ шеста и держать ноги вмѣстѣ, не раскачиваясь ими, а голову держать прямо.

2. Подтягиваться подъ шестомъ отъ 5 разъ и болѣе, не касаясь земли или пола.

Подойдя къ шесту, поднятому на высоту роста съ поднятыми вверхъ руками, берутъ за него обѣими руками въ обхватъ, пальцами къ себѣ, сохраняя между руками ширину плечъ.

Затѣмъ, сгибая обѣ руки въ локтяхъ, поднимаютъ тѣло вверхъ на столько, чтобы плечи были на высотѣ шеста, смотри рисунокъ № 102 — а; затѣмъ медленно разгибаютъ руки въ локтяхъ и опускаются внизъ, но на столько, чтобы



Рисунокъ 12.

не коснуться земли; затѣмъ вновь сгибаютъ руки въ локтяхъ и т. д. При сгибаніи и разгибаніи рукъ тѣло должно сохранять спокойно, ноги прямыя вмѣстѣ и голову прямо.

Это же движеніе можно дѣлать и взявшись за шестъ въ обхватъ пальцами отъ себя, причемъ подтягиваніе и опусканіе тѣла производится также, какъ было выше указано. На рисункѣ № 102 — б, показаны руки, взятыя пальцами отъ себя, предполагая человѣка стоящаго лицомъ въ ту же сторону, какъ и на рисункѣ № 102—*а*.

3. Ходить подъ шестомъ, на однѣхъ рукахъ, имѣя корпусъ поперегъ шеста.

Поднявъ шестъ на высоту своего роста съ поднятыми вверхъ руками, становятся у одного изъ столбовъ, въ который вставленъ шестъ, и повертываются лицомъ, по направленію шеста, къ другому столбу. Затѣмъ берутъ за шестъ обѣими руками въ обхватъ, рядомъ одна за другой такъ, чтобы пальцы правой руки были обращены влѣво, а пальцы лѣвой руки вправо и, сгибая обѣ руки въ локтяхъ, подтягиваютъ все тѣло подъ шестъ такъ, чтобы голова была справа или слѣва шеста, нѣсколько выше ея. Смотри рисунокъ № 103. Подтянувшись и установивъ тѣло спокойно висячимъ



Рисунокъ 103.

подъ шестомъ, имѣя ноги вмѣстѣ и голову возможно прямо, начинаютъ перебирать впередъ одну за другой, рука черезъ руку, не разгибая ихъ въ локтяхъ и такимъ образомъ переходятъ къ другому концу шеста, откуда идутъ обратно задомъ, перебирая рука чрезъ руку назадъ. Если силы не позволяютъ идти назадъ, не разгибая рукъ въ локтяхъ, то опускаютъ все тѣло свободно на землю и тогда отнимаютъ руки отъ шеста.

4. Кувырканіе чрезъ шестъ.

Поставивъ шестъ на высоту своего роста, становятся подъ средину его, кладутъ обѣ руки въ обхватъ на шестъ, пальцами отъ себя и дѣлаютъ взмахъ одной ногой; съ этимъ взмахомъ, выбрасываютъ обѣ ноги вмѣстѣ, прямыми, по направленію впередъ и вверхъ, согнувъ тѣло въ поясницѣ. Когда обѣ ноги коснутся впереди шеста, то сгибая обѣ руки въ локтяхъ, поднимаютъ туловище ногами вверхъ и какъ только послѣднія всей своей длиной выйдутъ сверхъ шеста, закидываютъ ихъ по другую сторону, продолжая сгибать руки въ локтяхъ, пока къ шесту не подойдетъ поясница, тогда все тѣло переваливается чрезъ шестъ и удерживается въ висячемъ положеніи на упертыхъ, сверху объ шестъ, вытянутыхъ рукахъ. Установивъ спокойно тѣло въ послѣднемъ положеніи, спрыгиваютъ съ шеста, какъ сказано въ движеніи 1 сего снаряда. Когда люди будутъ кувыркаться чрезъ шестъ, означеннымъ выше способомъ, то шестъ поднимается выше, на длину вытянутыхъ вверхъ рукъ, и ноги вверхъ поднимать безъ розмаха, силою одной поясницы и сгибаемыхъ въ локтяхъ рукъ.

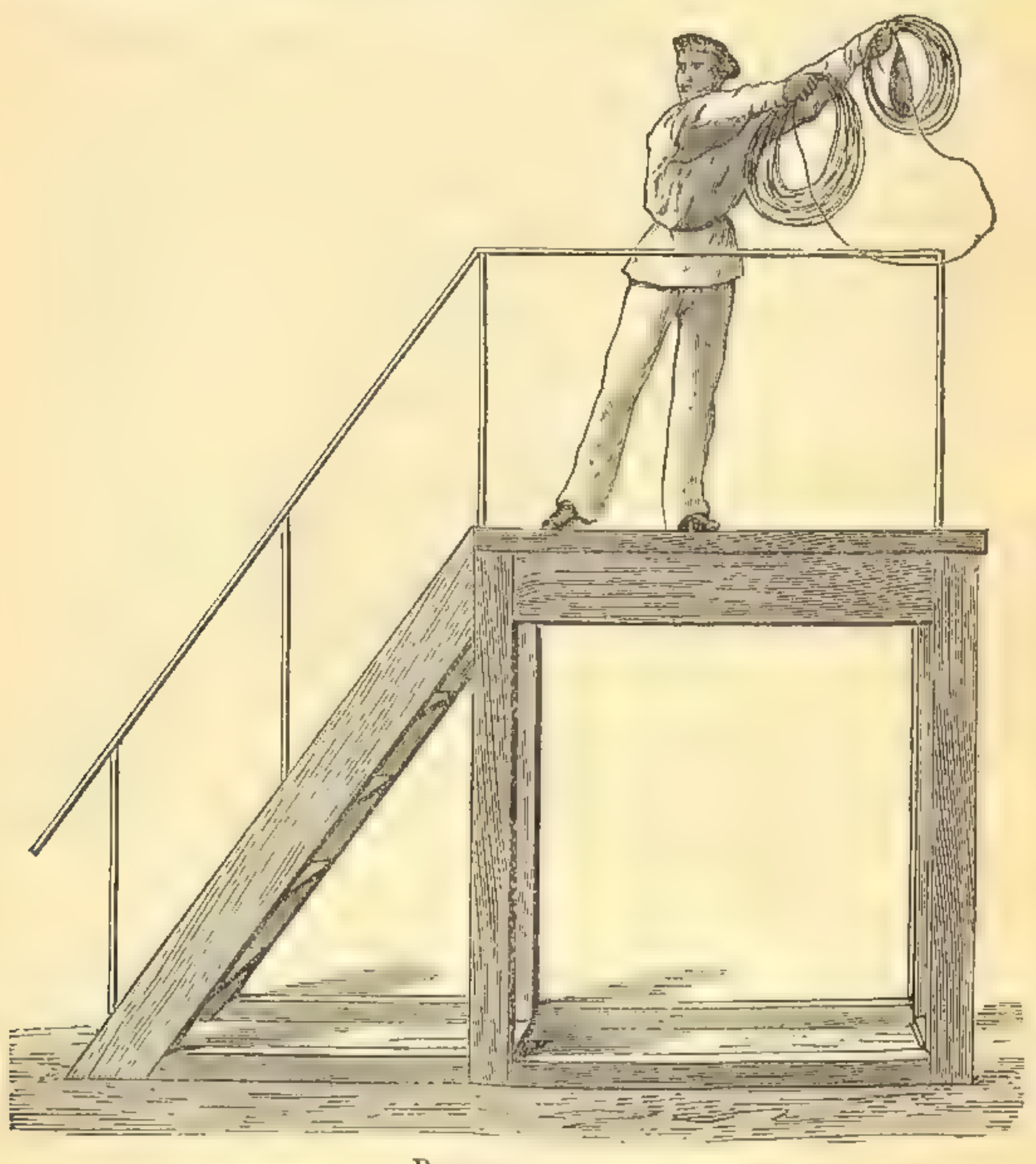
XI.

БРОСАНІЕ КОНЦА.

Для практики бросанія, конецъ или веревка бываетъ длиною въ 5, 10 и 12 саженъ, 1 дюймоваго бѣлаго троса, на одномъ концѣ котораго вплесненъ парусинный мѣшокъ съ пескомъ, вѣсомъ въ 6 фунтовъ.

1. Бросить конецъ по указанному направленію, на длину 5, 10 или 12 сажень, и болѣе.

Въ началѣ обученія употребляется, для практики бросанія конца, веревка въ 5 сажень длины, а по мѣрѣ навыка въ 10 и 12 сажень. Бросать конецъ надо практиковать по очередно: лѣвой или правой рукой. Для примѣра возьмемъ конецъ, который надо бросить на шлюпку, пристаю-



Рисунокъ 104.

щую къ правому судовому трапу. Выйдя па верхнюю площадку трапа, надо собрать конецъ въ бухту или кружокъ такой величины, чтобы между верхнимъ и нижнимъ краями было разстояніе, примѣрно 1 футъ.

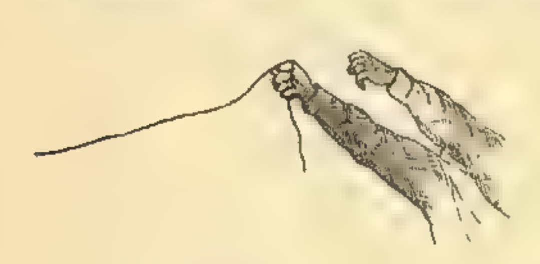
Затѣмъ верхній конецъ веревки зажимается крѣпко въ правой ладонѣ, четырьмя пальцами, а между сжатымъ на половину кулакомъ и большимъ пятымъ пальцемъ, помѣщается половина собранной въ кружокъ веревки; другая же половпна веревки, съ песочнымъ мѣшкомъ, помѣщается въ лѣвую руку. Чтобы сильнѣе бросить конецъ, становятся ближе къ поручню трапа, разставивъ поги врозь и передавъ всю тяжесть тѣла на лѣвую погу, поднимаютъ обѣ руки съ веревками, вытянутыми въ лѣвую сторону, на высоту головы; смотри рисунокъ № 104. Затѣмъ сильно взмахнувъ обѣими



Рисунокъ 105.

руками вправо, подавъ и все тѣло на правую ногу, выбрасываютъ конецъ съ мѣшкомъ, изъ лѣвой руки, по направленію шлюпки, (смотри рисунокъ № 105) которую замѣняетъ на берегу человѣкъ изъ той же шренги обучающихся.

Когда веревка изъ лѣвой руки выпущена, то другая ея половина, изъ правой руки, выпускается вслѣдъ за ней, безъ задержки, (смотри рисунокъ № 106); но самый конецъ веревки задерживается въ кулакѣ правой руки крѣпко, чтобы не уронить его изъ рукъ и не дать выдернуть. Человѣкъ, стоявшій внизу вмѣсто шлюпки, поймавъ веревку съ мѣшкомъ, бѣжитъ къ бросившему ее и помогаетъ ему на ходу собирать веревку въ кружокъ или бухту, для повторенія бросанія другимъ очереднымъ. Такимъ же образомъ бросаютъ конецъ и въ другую сторону, правой рукой. Чѣмъ веревка длиннѣе, тѣмъ сильнѣе надо выбрасыватъ ее, причемъ та часть веревки гдѣ парусинный мѣшокъ, будетъ короче, чѣмъ другой конецъ.



Рисунокъ 106.

2. Бросить лотъ правой и лѣвой рукой, вѣсомъ въ 6 фунтовъ.

Свинцовая гиря въ 6 фунтовъ, навязанная на тонкой веревкѣ и служащая для измѣренія глубины моря, называется **лотомъ**, а веревка **лотлинемъ**.

На одной сажени отъ лота, на лотлинѣ вставляютъ тонкую палочку.

Ставъ на площадку, высотою отъ земли нѣсколько больше сажени, становятся на наружный ея конецъ, гдѣ помѣщается парусинная лямка, закрѣпленная за устроенныя для сего стойки, или къ стѣнѣ зданія.

Если нужно бросить лотъ влѣво, то берутъ бухту лотлиня въ лѣвую руку, какъ было указано выше для бросанія конца, а правой рукой берутся за выше указанную палочку, имѣя веревку между указательнымъ и среднимъ пальцами, а прочими пальцами держатъ самую веревку. Затѣмъ, взявъ вышесказанную лямку на грудь, продѣвъ ее подъ мышками, наваливаютъ на нее всю тяжесть тѣла, стоя крѣпко на раздвинутыхъ врозь ногахъ и спустивъ лотъ внизъ.

Установивъ тѣло, какъ выше сказано, правой рукой слегка размахиваютъ лотъ, влѣво и вправо, постепенно усиливая розмахи, и когда при розмахахъ, лотъ будетъ подниматься до высоты плечъ бросающаго, то сильнымъ розмахомъ правой руки въ лѣвую сторону, заставляютъ лотъ вертѣться кругомъ, не сгибая руки въ локтѣ, какъ было указано при движеніи 36 въ таблеѣ I. Сдѣлавъ нѣсколько сильныхъ круговыхъ оборотовъ, выбрасываютъ лотъ влѣво, тотчасъ выпуская веревку изъ лѣвой руки, и, удержавъ ее за конецъ, правой рукой начинаютъ собирать лотлинь въ бухту, набирая ее въ лѣвую руку какъ было указано выше.

Точно также бросаютъ лотъ и лѣвой рукой, — въ правую сторону.

Вмѣсто лота можно имѣть парусинный мѣшокъ съ пескомъ, вѣсомъ въ 6 фунтовъ.

XII.

СТУПЕНЧАТАЯ МАЧТА.

На одномъ изъ столбовъ, поддерживающихъ верхній брусъ постоянныхъ гимнастическихъ снарядовъ, толщиною въ 6 дюймовъ каждой грани, четырехугольной формы, на раз-

стоянія 9 дюймовъ одинъ отъ другаго, врѣзаны березовыя ступеньки, длиною въ 21 дюймъ и въ 1½ дюйма толщиною (въ діаметрѣ). Таковой столбъ называется ступеньчатой или шведской мачтой.

1. Ходить крестообразно, вверхъ и внизъ, съ помощью рукъ и ногъ, лицомъ къ мачтѣ.

Подойдя къ ступеньчатой мачтѣ и ставъ къ ней лицомъ, кладутъ правую руку, пальцами отъ себя, на правую сторону той ступени, которая придется на высотѣ головы, а лѣвую ногу ставятъ на лѣвую сторону первой отъ земли ступени; затѣмъ кладутъ лѣвую руку, пальцами отъ себя, на лѣвую сторону, одной ступенью выше чѣмъ правая рука и правую ногу съ правой стороны на ступень выше чѣмъ лѣвая нога, смотри рисунокъ № 107 на стр. 51.

Установивъ прямое тѣло какъ выше сказано, переставляютъ, одновременно, правую руку съ лѣвой ногой, чрезъ одну ступень выше, а лѣвую руку съ правой ногой,—поднимаются вверхъ по ступеньчатой мачтѣ, держа голову нѣсколько вверхъ и не разскачиваясь тѣломъ. По мѣрѣ навыка ускоряютъ хожденіе до скорости бѣга.

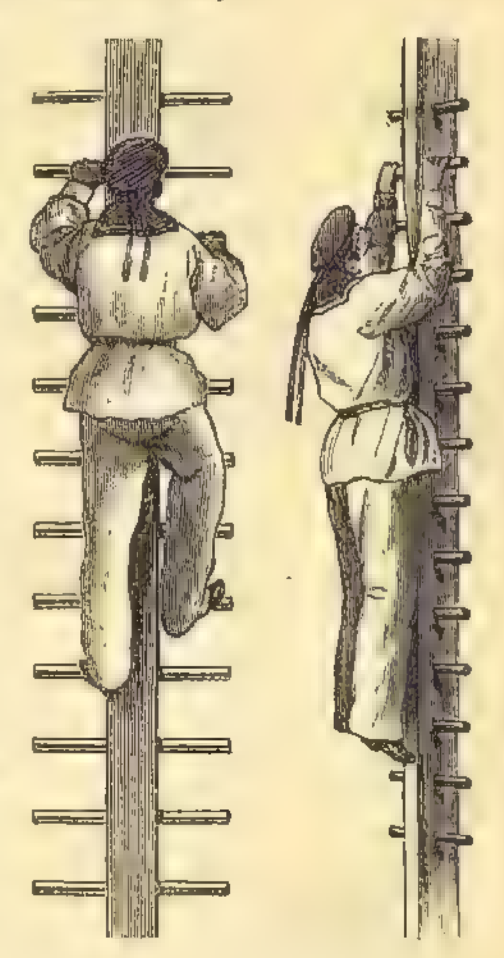
2. Подтягиваясь на однѣхъ рукахъ, съ помощію ногъ, подняться вверхъ и спуститься внизъ.

Подойдя къ ступеньчатой мачтѣ и ставъ лицомъ къ ней, поднимаютъ обѣ руки вверхъ, и берутся за ступеньку, которая будетъ ближайшая. Правой рукой въ обхватъ пальцами отъ себя, берутъ ступеньку съ правой стороны, а лѣвой рукой такимъ же образомъ—съ лѣвой стороны. Взявшись за ступеньку, сгибаютъ обѣ руки въ локтяхъ, при чемъ все тѣло поднимается вверхъ и ноги, имѣя каблуки вмѣстѣ, а носки

врозь, скользятъ по лицевой сторонѣ мачты; смотри рисунокъ № 108. Когда плечи подойдутъ къ той ступенькѣ, за которую держатъ руки, то ставятъ обѣ ноги на ту ступень, которая будетъ ближайшая къ нимъ снизу.

Ставъ ногами на ступень, переносятъ поочередно обѣ руки вытянутыми вверхъ, берутъ вновь за ступень и вновь подтягиваются и такъ до верху.

Чтобы спускаться внизъ, надо освободить ноги со ступеньки, имѣя согнутыя руки въ локтяхъ, тихонько выпрямлять руки, спуская тѣло внизъ, а когда руки будутъ совсѣмъ прямыя, то ставятъ ноги на ближайшую ступень и переносятъ, поочередно, руки внизъ, сгибая ихъ въ локтяхъ до тѣхъ поръ, пока кисти не будутъ у плечъ; тогда взяться за ближайшую ступень обѣими руками и вновь спустить тѣло и т. д.



Рисунокъ 107. Рисунокъ 108.

XIII.

НАКЛОННЫЕ ШЕСТЫ.

Наклонные шесты дѣлаются изъ молодой горной березы, какъ и отвѣсные шесты, смотри описаніе снаряда 1. Толщина шестовъ въ діаметрѣ 3 дюйма, а длина разсчитывается,

какъ у наклонной лѣстницы, смотри описаніе снаряда VIII Наклонные шесты становятся всегда парами, на 1 аршинъ разстоянія одинъ отъ другаго, и устанавливаются какъ наклонная лѣстница.

1. Лазать вверхъ и внизъ, подъ однимъ шестомъ, съ помощью рукъ и ногъ.

Правила лазанія вверхъ и внизъ подъ однимъ шестомъ съ помощью рукъ и ногъ тѣже, какія и при лазаніи по отвѣснымъ шестамъ, съ помощью рукъ и ногъ, но пріемъ нѣсколько труднѣе, такъ какъ тяжесть тѣла приходится держать больше на рукахъ, а тѣло ближе къ шесту на согнутыхъ рукахъ.

2. Лазать вверхъ и внизъ, надъ однимъ шестомъ.

Правила лазанія вверхъ и внизъ надъ однимъ шестомъ тѣже, что и при лазаніи подъ шестомъ, но при этомъ пріемѣ требуется держать шестъ крѣпко ступнями ногъ и кистями рукъ и вообще сохранять тѣло на шестѣ, чтобы оно не увалилось подъ шестъ. Смотри рисунокъ № 109. При сгибаніи рукъ въ локтяхъ, чтобы поднять тѣло вверхъ, надо отдѣлять туловище отъ шеста, не позволяя ему тереться объ него, для чего требуется держать крѣпко шестъ ступнями.



Рисунокъ 109.

3. Лазать вверхъ и внизъ надъ двумя шестами.

Пріемъ лазанія вверхъ и внизъ надъ двумя шестами тотъ же, что и лазанія съ помощью рукъ и ногъ по двумъ отвѣснымъ шестамъ, колѣни внутро, описанный въ движеніи 2, снаряда I.

При этомъ движеніи тѣло должно быть наклоненное какъ и шесты, но не должно тереться объ нихъ. Смотри рисупокъ № 110.



Рисунокъ 110.

4. Подняться вверхъ на однѣхъ рукахъ по одному шесту.

Правила лазанія вверхъ и внизъ на однѣхъ рукахъ по одному наклонному шесту, тѣ же, что и при лазаніи на однѣхъ рукахъ по одному отвѣсному шесту, описанныя въ движеніи 3, снарядъ I, при чемъ тѣло виситъ спокойно и при переносѣ рукъ не должно качаться, а ноги должны быть все время прямыя и каблуками вмѣстѣ.

XIV.

УЗЛОВАТЫЕ КАНАТЫ.

Узловатые канаты или шхентеля съ мусингами дѣлаются изъ 5 дюймоваго бѣлаго 4 прядпаго троса и подвѣшиваются парами, на имѣемыя для сего въ верхнемъ брусѣ гимнасти-

ческихъ постоянныхъ снарядовъ, гаковъ. Длина ихъ должна быть равна высотѣ верхняго бруса отъ земли, а разстояніе между ними и сосѣдними снарядами должно быть по 1 аршину. На разстояніи 16 дюймъ по всей длинѣ каната сдѣланы на немъ круглыя ступеньки, называемыя мусингами, діаметръ которыхъ 6 дюймъ. Смотри рисунокъ № 111.

1. Лазать вверхъ и внизъ, съ помощью рукъ и ногъ, стоя.

Взявшись за узловатый канатъ въ обхватъ обѣими руками, вытянутыми вверхъ, сгибаютъ руки въ локтяхъ до тѣхъ поръ, пока кисти рукъ не будутъ вровень съ головой; тогда сгибаютъ обѣ ноги въ колѣняхъ какъ можно выше и ставятъ ихъ внутренними краями обѣихъ ступней на ближайшій подъ ними узелъ или мусингъ, стараясь какъ можно меньше сваливать тѣло назадъ, подавъ согнутыя колѣни впередъ и имѣя канатъ между ногами; смотри рисунокъ № 111. Поднявъ такимъ образомъ ноги вверхъ, выпрямляютъ ихъ въ колѣняхъ, вытягивая и все тѣло вверхъ, а руки, поочередно, переносятъ вверхъ на всю ихъ длину и берутъ за канатъ вновь, въ обхватъ; смотри рисунокъ № 112.



Рисунокъ 111. Рисунокъ 112.

Установивъ тѣло прямо вытянутое, снова сгибаютъ

руки въ локтяхъ, затѣмъ ноги въ колѣняхъ; такимъ образомъ поднимаются до верху.

Чтобы спуститься внизъ, для этого надо перенести руки, какъ можно ниже; для чего сгибаютъ ноги въ колѣняхъ, настолько, чтобы не свалить тѣло назадъ больше чѣмъ нужно, для того, чтобы сохранить крѣпко ноги на узлѣ. Перенося руки внизъ, освобождаютъ обѣ ноги и, имѣя ихъ вмѣстѣ, быстро опускаютъ все тѣло внизъ на столько, чтобы оно осталось висѣть на вытянутыхъ вверхъ рукахъ, тогда ставятъ обѣ ноги на ближайшій къ нимъ сверху муспигъ и снова переносятъ руки внизъ, и т. д., до земли.

2. Поднимать тѣло вверхъ, сидя съ вытянутыми ногами впередъ, и спускаться также внизъ.

Вытянувъ руки вверхъ и взявши узловатый канатъ въ обхватъ, сгибаютъ обѣ руки въ локтяхъ пока кисти не будутъ на высотѣ головы; тогда, поднявъ вверхъ и разведя обѣ ноги въ стороны, садятся на тотъ узелъ, который будетъ ниже паховъ, а сѣвши, сводятъ обѣ ноги вмѣстѣ и вытягиваютъ ихъ прямыми впередъ, но не вытягивая носковъ. Сѣвши, какъ выше сказано, по очередно выносятъ руки вытянутыми вверхъ, берутся ими за канатъ въ обхватъ, сгибаютъ руки въ локтяхъ, поднимая тѣло вверхъ, разводятъ обѣ ноги въ стороны и, не отпуская ихъ, садятся на слѣдующій узелъ и т. д. смотри рисунокъ № 113.



Рисунокъ 113.

Чтобы спуститься внизъ сидя, берутъ за канатъ обѣими руками, противъ груди, разводятъ обѣ ноги прямо вытянутыми впередъ, спускаютъ все тѣло внизъ, разгибая руки въ локтяхъ, и садятся на слѣдующій узелъ, сведя ноги вмѣстѣ; затѣмъ снова переводятъ руки внизъ, разводятъ ноги въ стороны, пропускаютъ между ними узелъ и садятся ниже на слѣдующій узелъ и т. д.

XV.

ГОРКА.

Горка или наклонная площадка, показанная на рисункѣ № 114, дѣлается подвижною, т. е. такъ, что ее можно ставить круче или отложе.

Къ стѣнѣ зданія прикрѣпляется рама изъ брусьевъ въ $5^3/_4$ дюйма, высотою въ 12 футъ и шириною въ 6 футъ $5^1/_2$ дюймъ. Столбы врыты на 2 фута въ землю. Подъ горку кладутъ, врытые въ землю - два бруса, толщиною въ 5 дюймъ, длиною въ 9 футъ. Нижніе брусья соединяются со стоячими брусьями и идутъ по направленію спуска и подъема горки, для чего на брусья набиты желѣзныя полосы во всю длину.

Сама площадка горки имѣетъ видъ рамы, изъ дубоваго дерева, длиною въ 9 футъ 1 дюймъ и шириною въ 8 ф. $11^1/_2$ дюймъ.

Толщина досокъ для рамы въ 3 дюйма, при ширинѣ въ $5^1/_4$ дюймъ.

Внутри рама забрана сосновыми досками, шириною въ 6 дюймъ и толщиною въ $2^1/_4$ дюйма. Къ верхней сторонѣ рамы, подъ угломъ къ ней въ 45°, прикрѣплена дубовая доска шириною въ 5 дюймъ и 3 дюйма толщины, имѣющая два вырѣза противъ мѣстъ соприкосновенія со стоячими

брусьями рамы у стѣны. Для большей связи настилки горки, подъ нею прикрѣплено ребромъ пять досокъ, въ $2^1/_2$ дюйма толщиною.

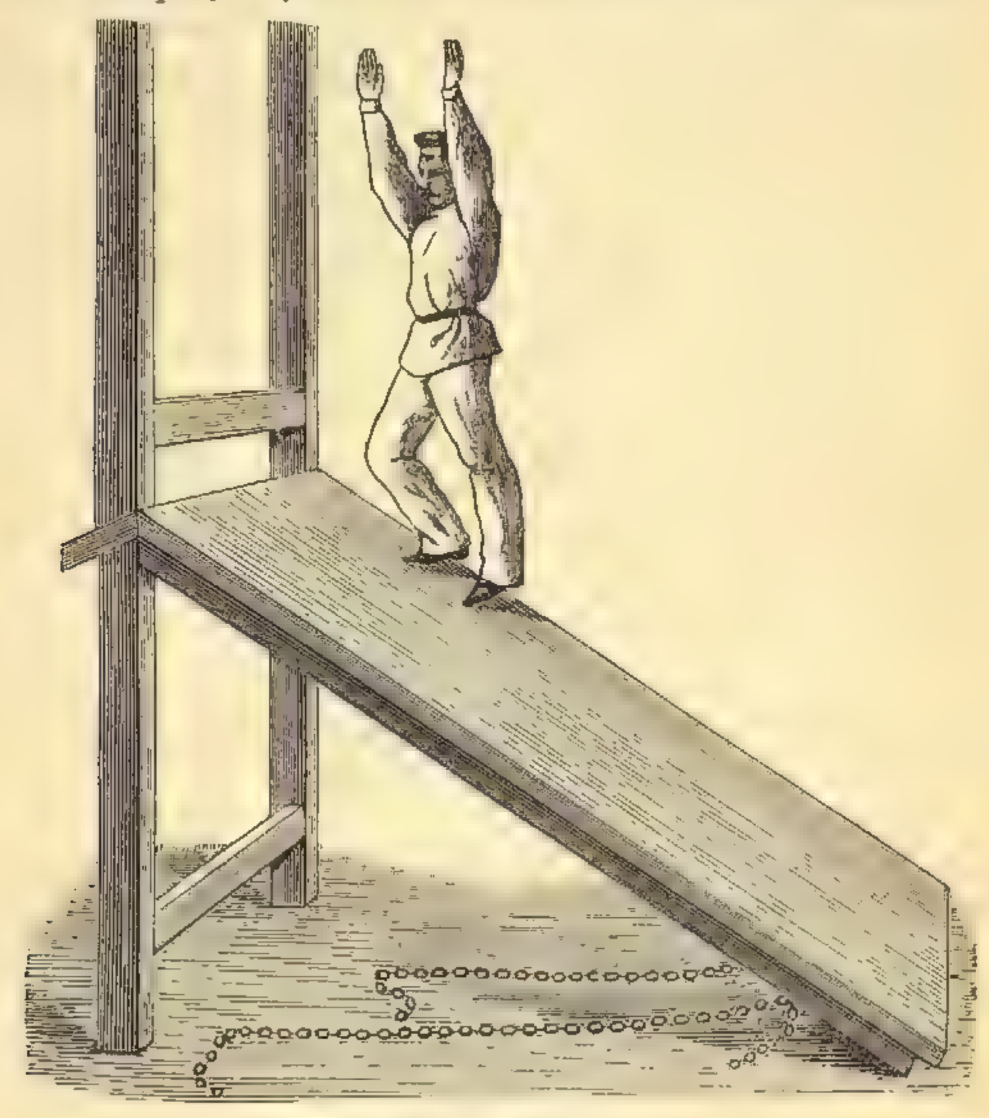
Одна доска кладется на средину, стоймя, а прочія 4 доски кладутся, стоймя же, по сторонамъ вырѣзовъ верхней рамы, между которыми, на желѣзномъ штырѣ вставлены по бакоутовому роульсу, которыми площадка скользитъ по стоячей рамѣ. Для удержанія горки на желаемомъ уклонѣ, имѣются внизу желѣзныя цѣпи, по обѣ стороны площадки, одинъ конецъ которыхъ на глухо прикрѣпленъ къ обуху, вбитому въ лежащій на землѣ брусъ, а другой конецъ на желаемой длинѣ накладывается звеномъ на спиральный гакъ, вдѣланный въ стоячихъ сторонахъ дубовой рамы. Для удобства подниманія и опусканія площадки горки, на срединѣ боковыхъ сторонъ рамы площадки, прикрѣплено по желѣзной скобѣ ввидѣ ручки, за которую удобно держать площадку обѣими руками, одновременно.

1. Вбѣгать и сбѣгать съ горки, установленной по уклону отъ 30° до 45° къ землѣ.

Въ началѣ обученія гимнастикѣ, горку ставятъ по уклону въ 30° къ землѣ, а по мѣрѣ навыка уклонъ дѣлаютъ круче— до 45°.

Чтобы вбѣжать на горку, надо встать отъ нея въ разстояніи до 10 шаговъ. Только что начинаютъ бѣжать къ горкѣ, начиная съ лѣвой ноги, поднимаютъ обѣ руки вверхъ имѣя ладони внутри и голову между рукъ. Попавъ на площадку горки, уклоняютъ все тѣло нѣсколько впередъ, съ поднятыми вверхъ руками, продолжаютъ бѣжать вверхъ по одной сторонѣ горки, дѣлая возможно частые и малые шаги на noскахъ. Добѣжавъ до верху площадки, перебѣгаютъ на другую сторону ея, смотри рисунокъ № 114; какъ только перебѣгутъ на другую сторону, начинаютъ сбѣгать внизъ, при чемъ, отваливаются нѣсколько назадъ и опускаютъ обѣ руки

свободно внизъ. При сбѣганіи съ горки надо быть все время наноскахъ и дѣлать возможно частые и мелкіе шаги. Сбѣжавъ съ горки, вступаютъ въ свое мѣсто въ шеренгѣ, —бѣгомъ.



Рисунокъ 114.

2. Вбѣгать и сбѣгать съ горки, установленной по уклону до 45° къ землѣ, съ поворотомъ тѣла.

Когда люди достаточно навыкли вбѣгать на горку, установленную по уклону въ 45°- къ землѣ, тогда практикуются дѣлать на площадкѣ поворотъ тѣла въ сторону, про-

тивоположную направленію бѣга. Для примѣра возьмемъ, что вбѣгаютъ по правой сторонѣ площадки; слѣдовательно, чтобы сбѣжать съ нея, поворачиваютъ тѣло правымъ плечомъ впередъ, какъ показываетъ рисунокъ № 114; но если требуется сдѣлать поворотъ всего тѣла, бѣжавъ по правой сторонѣ, дѣлаютъ поворотъ лѣвымъ плечемъ впередъ на правомъноскѣ, для чего нужно удержать все тѣло короткое время на этомъ носкѣ и повернуться на право кругомъ и за тѣмь поребѣжать на лѣвую сторону площадки, какъ было указано въ предыдущемъ движеніи и сбѣгать внизъ. Руки опускаются внизъ только при началѣ сбѣга съ горки.

Слѣдующій по очереди въ шеренгѣ начинаетъ свой бѣгъ на горку только тогда, когда предыдущій сбѣжалъ съ горки на землю.

XVI.

БАРЬЕРЪ.

Барьеръ или поперечное бревно, длиною въ 7 футъ 9 дюймъ и толщиною въ діаметрѣ 8 дюймъ, (круглой формы) въ верху обложенъ волосомъ и обшитъ кожею.

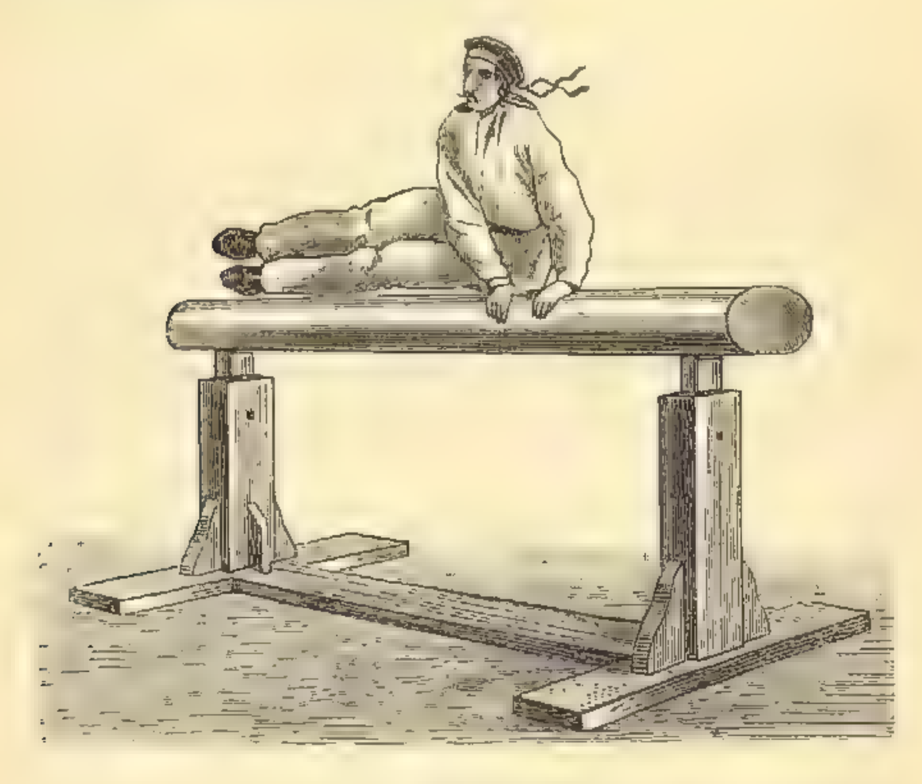
Бревно это имѣетъ, прикрѣпленныхъ къ нему, два деревянныхъ бруса, которые вставляются въ стойки, высотою въ 3 фута шириною въ 7×5 дюймъ. Стойки эти сдѣланы изъ $1^{1}/_{2}$ дюймовыхъ досокъ съ пустотою внутри, куда и входятъ плотно, вышесказанные бруски отъ бревна, такъ что послѣдніе могутъ быть поднимаемы вверхъ на нѣкоторую высоту. Стойки укрѣпляются въ деревянный крестообразный поддонъ, какъ видно на рисункѣ № 115.

Поддонъ дѣлается изъ досокъ въ 3 дюйма толщины, при чемъ средняя доска имѣетъ 10 дюймъ ширины, а боковыя —7 дюймъ ширины. Длина средней доски поддона 7 футъ

5 дюймъ, а длина боковыхъ досокъ поддона, 4 фута 9 дм. Для подъема бревна, въ стойкахъ дѣлаютъ по одной сквозной дырѣ, куда вставляются желѣзныя чеки.

1. Прыгать чрезъ барьеръ, на высоту 1 аршинъ 12 вершковъ, откидывая прямыя ноги, попеременно: вправо и влѣво, съ разбѣгу въ 10 шаговъ.

Ставъ на 10 шаговъ отъ барьера, подбѣгаютъ къ нем и упираются обѣими вытянутыми руками, пальцами отъ себя; затѣмъ дѣлаютъ носками обѣихъ ногъ сильный толчокъ вверхъ и перебрасываютъ обѣ ноги, вытянутыми, вмѣстѣ, вправо чрезъ барьеръ, подавъ въ это время все тѣло впередъ. Смотри рисунокъ № 115.



Рисунокъ 115.

Перебросивъ ноги вправо, причемъ больше упираются на лѣвую руку, присядаютъ на поскахъ, повернувшись влѣво правымъ плечомъ впередъ, причемъ правую руку освобождаютъ отъ барьера, опустивъ ее внизъ свободно, а лѣвая рука остается держащею за верхъ барьера. Смотри рисунокъ № 116.



Рисунокъ 116

Начинающіе, прыгаютъ чрезъ барьеръ на высотѣ $1^1/_2$ аршина, а затѣмъ постепенно прыгаютъ на высотѣ $1^3/_4$ аршина и болѣе. Когда вся шеренга прыгала чрезъ барьеръ откитывая ноги вправо, то начинаютъ прыгать, откидывая ноги влѣво, по тѣмъ же правиламъ; поднимать барьеръ выше можно только тогда, когда всѣ прыгаютъ правильно, откидывая ноги, какъ въ правую, такъ и въ лѣвую сторону.

XVII.

КОЛЬЦА.

Кольца дѣлаются изъ $^1/_2$ дюймоваго прутковаго желѣза и обшиваются кожею. Діаметръ колецъ 6 дюймъ; вѣшаются они парами, на разстояніи 1 аршина одинъ отъ другаго, на 3 дюймовыхъ концахъ, бѣлаго троса, съ вплетенными въ нихъ

коушами, за гаки, въ верхнемъ брусѣ постоянныхъ гимнастическихъ снарядовъ, гимнастическаго зала. Высота колецъ отъ земли 3 аршина.

1. Попеременное вытягиваніе рукъ въ стороны, вися на кольцахъ на согнутыхъ рукахъ.

Ставъ между кольцами, — берутъ за нижній край ихъ, пальцами къ себѣ и, согнувъ обѣ руки въ локтяхъ, подтягиваются къ кольцамъ настолько, чтобы они пришлись у плечъ. Установивъ свободно висячее тѣло на согнутыхъ рукахъ, передаютъ всю тяжесть его на правую руку, а лѣвой рукой отводятъ лѣвое кольцо въ лѣвую сторону, поворачивая его кистью руки такъ, чтобы передній край кольца поворачивался въ лѣво и назадъ, при чемъ рука вытягивается влѣво на высотѣ плеча, пальцами внизъ, смотри рисунокъ № 117.



Рисунокъ 117.

Вытянувъ руку, снова ее сгибаютъ и приводятъ въ прежнее положеніе; послѣ чего передаютъ тяжесть тѣла на лѣвую руку и вытягиваютъ правую руку въ правую сторону, также, какъ вытягивали лѣвую; за правой рукой снова вытягиваютъ лѣвую руку и т. д., до 3 разъ каждой рукой, не становясь на землю. Сдѣлавъ должное число вытягиваній, поровну обѣими руками, разгибаютъ обѣ руки и спускаются на землю, освобождая изъ рукъ кольца по очередно, какъ выше указано въ движеніяхъ 2 и 3.

2. Качаніе на кольцахъ.

Ставъ между кольцами, берутъ за нихъ обѣими руками, пальцами къ себѣ; затѣмъ отходятъ назадъ на столько, чтобы удержать кольца въ рукахъ.

Отойдя назадъ, сильно отталкиваются одной ногой, раскачнувъ кольца впередъ и согнувъ на ходу руки въ локтяхъ; когда же сила толчка ослабнетъ, то выбрасываютъ обѣ ноги вмѣстѣ впередъ, а руки вытягиваютъ; затѣмъ качнутъ тѣло назадъ, розмахомъ обѣихъ ногъ назадъ, при чемъ руки не сгибаются въ локтяхъ; но когда вновь качнутъ тѣло впередъ, розмахомъ ногъ впередъ, то руки сгибаются въ локтяхъ при первой половинѣ полета впередъ, а въ концѣ, для увеличиванія розмаха, руки вытягиваются.

Сдѣлавъ до 5 качаній впередъ и назадъ, освобождаютъ сразу оба кольца изъ рукъ въ то время, когда начинаютъ размахъ впередъ, дѣлая прыжокъ внизъ, по правиламъ прыжка съ висячаго положенія.

XVIII.

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЯ БРУСЬЯ.

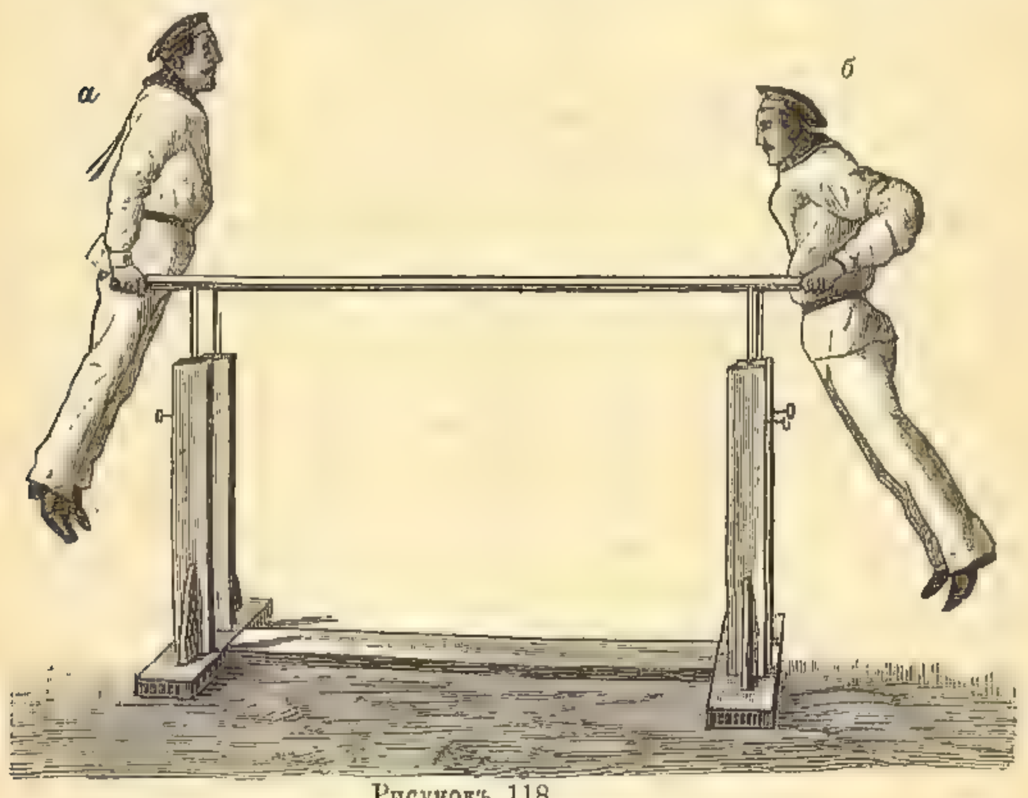
На поддонѣ изъ $3^1/_2$ дюймовыхъ сосновыхъ досокъ крестообразной формы,—при чемъ ширина средней доски 15 дюймовъ, при длинѣ въ 5 футъ 8 дюймовъ, а ширина крайнихъ досокъ $7^1/_2$ дюймовъ, при длинѣ въ 4 фута 2 дюйма, — утверждаются 4 стойки съ пустотою внутри.

Стойки прикрѣплены къ крайнимъ доскамъ поддона, желѣзными кованными наугольниками, сверхъ коихъ надѣланы деревянные наугольники, какъ видно на рисункѣ № 120. Между парами стоекъ, установленныхъ на одной и той-же крайней доскѣ, 18 дюймовъ; а между парами стоекъ по длинѣ снаряда, 4 фута 9 дюймовъ. Высота стоекъ 2 фута 9 дюймовъ; сдѣланы они изъ 1 дюймовыхъ досокъ, шириною по каждой грани въ 4 дюйма.

Въ означенныя 4 стойки вставляются два березовыхъ бруса длиною по 7 футъ, круглой формы и діаметромъ въ 2 дюйма. Брусья эти имѣютъ придѣланные, съ одной стороны два четырехугольныхъ бруска, коими они входятъ въ стойки, какъ видно на рисункѣ № 118; на этихъ брускахъ сдѣланы дырки, сквозь которыя чрезъ стойки пропускаются желѣзныя чеки, для удержанія ихъ на желаемой высотѣ.

1. Вспрыгнуть на концахъ параллельныхъ брусьевъ и сгибать локти, 3 раза и болѣе, не становясь на полъ.

Поднявъ брусья на высоту плечъ, двое становятся на концахъ ихъ, другъ противъ друга; кладутъ руки на концы брусьевъ, пальцами впередъ и наружу и присядаютъ на носкахъ, колѣнями врозь. Когда оба присѣли, взглядываются одинъ на другаго, и вмѣстѣ вспрыгиваютъ на вытянутыя руки, подавъ ноги назадъ, а тѣло нѣсколько впередъ. Смотри рисунокъ № 118, фигура *а*. Затѣмъ оба сгибаютъ руки въ локтяхъ насколько можно (смотри рисунокъ № 118, фигура *б*), и не



Рисунокъ 118.

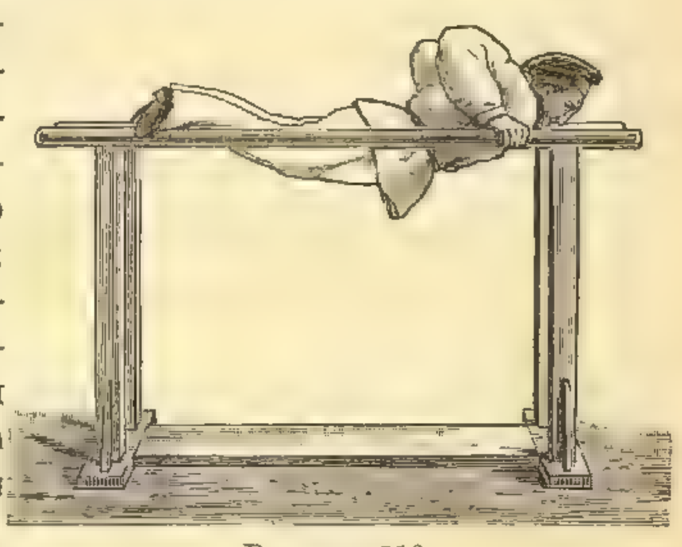
останавливаясь, вновь вытягивают руки въ локтяхъ и т. д., до 3 разъ и болѣе.

Когда оба сдѣлали указанное число сгибаній и вытягиваній локтей, то спрыгивають на полъ, и приседаютъ, имѣя руки на брусьяхъ; за тѣмъ вытягиваютъ ноги въ колѣняхъ и отнимаютъ руки отъ брусьевъ.

2. Лежа сверхъ брусьевъ, сгибать и вытягивать локти.

Ставъ между брусьями, близъ одного конца, лицомъ въ наружную сторону, кладутъ руки на брусья въ обхватъ, пальцами отъ себя и вспрыгиваютъ на вытянутыя руки; затѣмъ качнувъ обѣими ногами вмѣстѣ, для розмаху, впередъ, закидываютъ обѣ ноги назадъ; и кладутъ ихъ на брусья внутренними сторонами ступней, носками ногъ внаружу и вытягиваютъ все тѣло наклонно, на вытянутыхъ рукахъ.

Принявъ означенное выше положеніе тѣла, сгибаютъ обѣ руки въ локтяхъ, какъ показано на рисункѣ № 119; за тѣмъ не останавливаясь, вытягиваютъ ихъ, не сгибая въ это время тѣла въ поясницѣ, или ногъ въ колѣняхъ. Сдѣлавъ 3 и болѣе



Рисунокъ 119.

сгибаній и вытягиваній, останавливаются на вытянутыхъ рукахъ, затѣмъ свобождаютъ ноги съ брусьевъ и тихо спускаются внизъ на полъ, сгибая руки въ локтяхъ и выходятъ впередъ, освободивъ руки съ брусьевъ.

3. Качанье ногъ на концахъ брусьевъ, попарно, въ тактъ.

Вспрыгнувъ на концахъ брусьевъ, какъ было указано въ движеніи 1 сего снаряда, см рисунокъ № 118, фигура *а*, двое, взглядываясь другъ на друга, раскачиваютъ обѣими ногами, вытянутыми вмѣстѣ, впередъ и назадъ, въ поясницѣ, давая имъ тихо качаться, а также всему тѣлу у плечъ, впередъ и назадъ. Когда одинъ изъ качающихся начинаетъ, качнувъ обѣ ноги впередъ, тогда другой долженъ качнуть ноги назадъ, а за тѣмъ оба вмѣстѣ мѣняютъ направленіе ногъ, улавливая тактъ, взглядываясь одинъ на другаго. При этомъ упражненіи, кромѣ такта, нужно крѣпко держаться на брусьяхъ, соразмѣряя свои качанія ногъ съ силою рукъ, такъ какъ несоблюденіе такта, влечётъ за собою ударъ ногами одного по ногамъ другаго, а не соразмѣряя качанія ногъ съ силою рукъ, дастъ возможность упасть на спину, сорвавшись съ брусьевъ. Сдѣлавъ до 10 качаній ногъ, оба соскакиваютъ назадъ по правиламъ, указаннымъ въ движеніи 1, сего снаряда.

4. Перебрасывать ноги чрезъ брусья на мѣстѣ, впереди тѣла.

Ставъ между брусьями, кладутъ на средину ихъ руки въ обхватъ, пальцами отъ себя и вспрыгиваютъ на прямыя руки. Принявъ висячее положеніе между брусьями, перебрасываютъ обѣ ноги вытянутыми вмѣстѣ, впередъ, чрезъ брусъ, съ лѣвой стороны, передавъ быстро и всю тяжесть тѣла на лѣвую руку, не отнимая правой руки съ праваго бруса; такимъ образомъ перевѣшиваютъ все тѣло снаружи лѣваго бруса; затѣмъ съ силою перебрасываютъ обѣ вытянутыя вмѣстѣ ноги впередъ чрезъ оба бруса, передавъ тяжесть тѣла на правую

руку, не отнимая лѣвой руки съ лѣваго бруса и перевѣшивают все тѣло снаружи праваго бруса. Смотри рисунокъ №-120. Такимъ образомъ перебрасываютъ ноги, по очередно, 5 разъ и и болѣе, чрезъ оба бруса и спрыгиваютъ внизъ, снаружи брусьевъ, освободивъ сразу обѣ руки. Спрыгнувъ съ брусьевъ, присядаютъ на носкахъ, обратившись лицомъ въ ту же сторону, въ которую происходило упражненіе, придержавшись за одинъ брусъ рукою, противоположною сторонѣ впрыгиванья; такъ напримѣръ: если выпрыгиваютъ въ правую сторону, то лѣвая рука переносится на правый брусъ.


Рисунокъ 120.

5. Крестообразное перебрасываніе ногъ.

Имѣя руки на срединѣ брусьевъ, какъ указано въ предъидущемъ движеніи, впрыгиваютъ на прямыя руки, принявъ висячее положеніе между брусьями; перебрасываютъ обѣ прямыя ноги, вмѣстѣ, чрезъ лѣвый брусъ, какъ было указано въ предыдущемъ движеніи. Затѣмъ, качнувъ ихъ съ силою впередъ, перебрасываютъ вмѣстѣ, между брусьями, назадъ, перекинувъ ихъ назади чрезъ правый брусъ, повертываютъ тѣло правымъ плечомъ назадъ такъ, чтобы лѣвая нога была ближе къ правой рукѣ, смотри рисунокъ № 121. Перекинувъ ноги назадъ, не слѣдуетъ садиться на брусъ, но свѣситься съ него, удерживая прямое тѣло висячимъ на

рукахъ и прижатымъ къ брусу задомъ. Затѣмъ не останавливаясь, силою поясницы, нѣсколько качнувъ ноги впередъ,



Рисунокъ 121.

перебрасываютъ ихъ чрезъ правый брусъ назадъ и сильнымъ размахомъ впередъ, перебрасываютъ ихъ чрезъ тотъ-же правый брусъ, впереди тѣла, какъ то дѣлалось въ предыдущемъ движеніи, смотри рисунокъ № 120. Затѣмъ перебросивъ ноги чрезъ правый брусъ, вмѣстѣ, сильно перебрасываютъ между брусьями назадъ и чрезъ лѣвый брусъ, позади рукъ, повернувъ тѣло лѣвымъ плечомъ назадъ, такъ чтобы правая нога была ближе къ лѣвой рукѣ. Затѣмъ перебрасываютъ обѣ ноги, между брусьями впередъ, чрезъ лѣвый брусъ и т. д. — до 3 разъ, по всѣмъ направленіямъ, не сгибая рукъ въ локтяхъ и ногъ въ колѣняхъ.

6. Выпрыгивать чрезъ брусья, ногами впередъ и назадъ, на высотѣ плечъ.

Чтобы выпрыгивать чрезъ брусья ногами впередъ, становятся между брусьями и кладутъ руки на нихъ, нѣсколько

впередъ задней пары стоекъ, пальцами отъ себя и вспрыгиваютъ на ноги, въ то же время выбрасываютъ обѣ прямыя ноги вмѣстѣ, впередъ, и чрезъ лѣвый брусъ въ наружу, см. рисунокъ № 122, гдѣ, перебросивши ноги, спускаются на землю и присядаютъ на носкахъ, лицомъ по направленію длины брусьевъ, при чемъ лѣвая рука быстро освобождается съ лѣваго бруса и падаетъ свободно внизъ, вмѣстѣ съ тѣломъ, а правая рука, быстро же, переходитъ съ праваго бруса на лѣвый. По тѣмъ же правиламъ выпрыгиваютъ и въ правую сторону впередъ, при чемъ нужно соблюдать очередь въ выпрыгиваніи впередъ, сперва въ лѣвую сторону, а потомъ въ правую.

Чтобы выпрыгивать чрезъ брусья назадъ, становятся между ними, кладутъ руки нѣсколько позади, передней пары стоекъ, вспрыгиваютъ на руки и, качнувъ обѣими прямыми ногами вмѣстѣ впередъ, дѣлаютъ ими розмахъ назадъ, см. рисунокъ № 123; затѣмъ перебрасываютъ ихъ чрезъ лѣвый



Рисунокъ 122.

брусъ наружу, спускаютъ тѣло ногами внизъ и присядаютъ на носкахъ, быстро освободивъ лѣвую руку съ лѣваго бруса, а правую руку быстро же переносятъ съ праваго бруса на лѣвый. Какъ при выпрыгиваніи впередъ ногами, такъ и при выпрыгиваніи назадъ ногами, послѣ того, что присядаютъ, вытягиваютъ ноги въ колѣняхъ и тогда только отнимаютъ ту руку съ бруса, которая оставалась на немъ при присяданіи.

Для начинающихъ учениковъ слѣдуетъ практиковаться сперва только въ выпрыгиваніи ногами впередъ и когда пріемъ усвоенъ, тогда очередовать выпрыгивать: впередъ, влѣво и вправо; назадъ влѣво и вправо и снова — впередъ и т. д.

Для предупрежденія паденія отъ неловкаго прыжка, нужно ставить человѣка близъ рукъ выпрыгивающаго и по ту сторону, куда послѣдуетъ прыжокъ ученика, лицомъ въ сторону перебрасыванія ногъ; но этотъ человѣкъ не долженъ держать



Рисунокъ 123.

ученика за руки, а быть только внимательнымъ и готовымъ поддержать его.

XIX.

ФАЛЬШИВАЯ СТѢНА

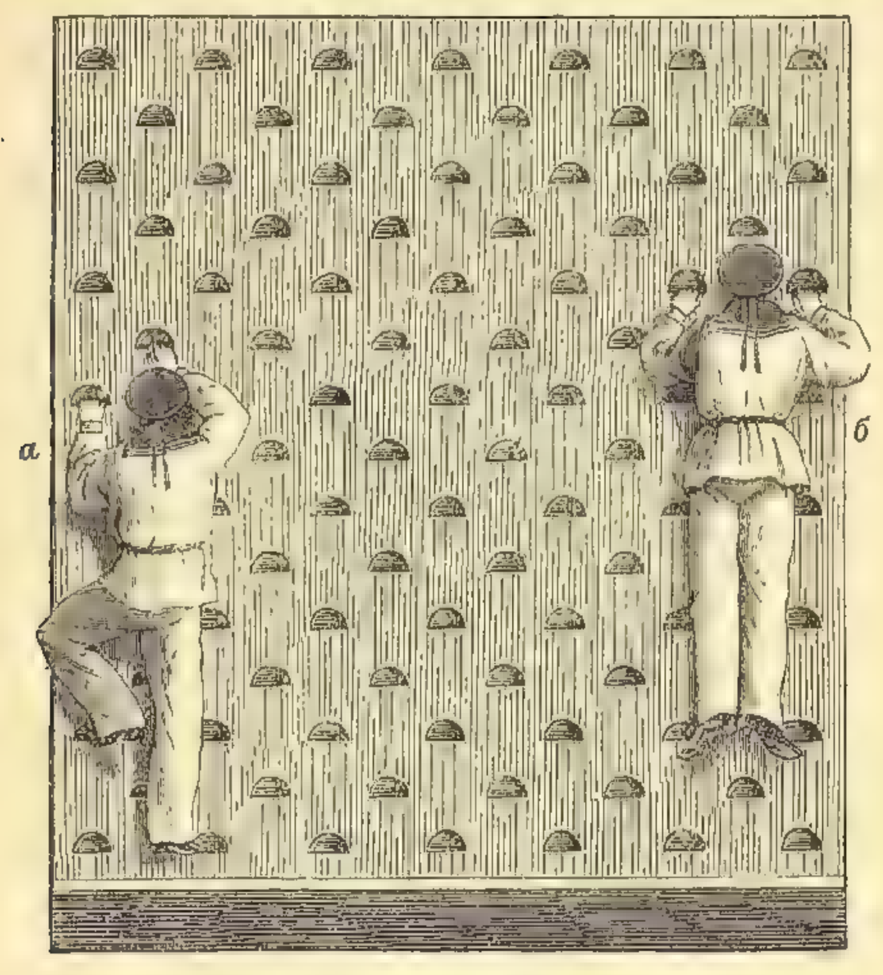
Фальшивая стѣна дѣлается изъ двухъ рядовъ, въ $1^1/_2$ дм. толщины, досокъ; при чемъ длина стѣны по низу 9 футъ, а высота стѣны 11 футъ и 8 дюймъ; высота нижняго карниза, которымъ стѣна стоитъ на землѣ,—8 дюймъ. Для большей связи стѣны, сзади ея прибито на ребро 5 досокъ 2-хъ дм. толщины, причемъ ширина досокъ на верху 3 дюйма а внизу, у вышеуказаннаго карниза,—8 дюймъ. На лицевой сторонѣ фальшивой стѣны сдѣланы выемки полукруглой формы, на растояніи одна отъ другой по длинѣ и высотѣ на 7 дюймъ. Длина выемки 5 дюймъ, а наибольшая высота ея 3 дюйма, глубина выемки $1^1/_2$ дюйма. Смотри рисунокъ № 124.

Таковая фальшивая стѣна устанавливается твердо, стоймя, у какой либо стѣны, съ которой связана на верху и, если надо, и внизу, желѣзными крючками.

1. Ходить вверхъ и въ стороны крестообразно.

Подойдя къ фальшивой стѣнѣ, становятся къ ней лицомъ у одного ея края; ставятъ правую ногу носкомъ во 2-ую съ лѣваго угла, нижнюю прорѣзь, а пальцами лѣвой руки берутъ за нижній край той прорѣзи, которая придется противъ лѣваго плеча; затѣмъ ставятъ лѣвую ногу носкомъ въ прорѣзь съ лѣвой стороны, выше правой ноги, въ то же время взявшись и правой рукой за прорѣзь съ правой стороны выше лѣвой руки, смотри рисунокъ № 124, фигура *а*; и такъ, перемѣняя одновременно лѣвую руку съ правой ногой, а правую руку съ лѣвой ногой, – поднимаются вверхъ; Затѣмъ начинаютъ идти въ правую сторону, для чего: берутъ правой рукой за прорѣзь, ближайшую съ правой сто-

роны; за переносомъ правой руки, переносятъ правую ногу, на прорѣзь, ближайжую къ ней съ правой стороны; затѣмъ



Рисунокъ 124.

переносятъ лѣвую руку въ ту прорѣзь, за которую держалась правая рука до переноса ея, а за лѣвой рукой переносятъ лѣвую ногу, на ту прорѣзь, на которой стояла правая нога до ея переноса и т. д. подвигаются къ правой сторонѣ фальшивой стѣны, гдѣ спускаются внизъ, перенося лѣвую руку одновременно, съ правой ногой внизъ на ближайшія прорѣзи, а правую руку—съ лѣвой ногой. Въ слѣдующую очередь поднимаются съ правой стороны фальшивой стѣны вверхъ, переходятъ на лѣвую сторону, по которой и спускаются внизъ.

2. Подтягиваясь на однѣхъ рукахъ, съ помощью ногъ подняться вверхъ и спуститься внизъ.

Пріемъ этотъ исполняется совершенно также, какъ и пріемъ подтягиванія на однѣхъ рукахъ, по ступеньчатой мачтѣ, смотри описаніе 2 движенія на снарядѣ 12, но съ тою разницею, что держатся на прорѣзахъ на однѣхъ пальцахъ, смотри рисунокъ № 124, фигура *б*.

ОПИСАНІЕ

ГИМНАСТИЧЕСКИХЪ ИГРЪ,

въ порядкѣ указанномъ въ таблицѣ VI.

№ 1.

Бѣгъ въ запуски. Въ строю на берегу, съ препятствіями или безъ нихъ.

Для игры выстраиваютъ людей, соображаясь съ мѣстомъ, гдѣ предполагаютъ устроить бѣгъ въ запуски. Наименьшимъ мѣстомъ слѣдуетъ считать ровную площадь, на открытомъ воздухѣ, длиною въ 50 сажень и шириною въ 10 сажень. Люди выстраиваются сомкнутой колонной на одномъ концѣ длины площади, откуда начнется бѣгъ къ противоположному концу площади, гдѣ бѣгъ оканчивается; при этомъ каждая шеренга имѣетъ на одномъ изъ фланговъ старшаго. На концѣ площади, гдѣ будетъ оканчиваться бѣгъ, становятся двое старшихъ чиновъ, хорошо знающихъ, участвующихъ въ бѣгѣ людей, по фамиліямъ. Когда всѣ люди на своихъ мѣстахъ, руководитель командуетъ: «**по шереночно въ запуски бѣгомъ**»; по этой командѣ старшій въ передней шеренгѣ командуетъ своей шеренгѣ не выходя изъ фронта: «шеренга въ запуски **бѣгомъ**». Съ командой бѣгомъ вся шеренга сгибаетъ руки въ локтяхъ, по правиламъ строеваго устава для флота, и

ожидаетъ команду старшаго въ шеренгѣ — **маршъ**». По послѣдней командѣ всѣ бѣгутъ прямо предъ собой, стараясь первымъ добѣжать до конца площади, или до того мѣста, гдѣ стоятъ двое, вышеуказанныхъ старшихъ лица.

Когда послѣдній въ передней шеренгѣ пробѣжалъ половину разстоянія, назначеннаго для пробѣга, тогда старшій слѣдующей шеренги, не выходя изъ фронта, командуетъ своей шеренгѣ: шеренга въ запуски **бѣгомъ — маршъ**. И такъ послѣдовательно бѣгутъ — шеренга за шеренгой, до указаннаго мѣста, гдѣ вновь выстраиваются въ своихъ шеренгахъ, въ строѣ сомкнутой колонны.

Двое старшихъ, отдѣленныхъ къ мѣсту окончанія бѣга, становятся лицомъ другъ къ другу, на разстояніи длины шеренги, по прямой линіи, соотвѣтственно флангамъ.

Когда первый изъ бѣгущей шеренги пробѣжалъ линію, соединяющую обоихъ старшихъ, то его становятъ фланговымъ—рядомъ со старшимъ.

Когда первая шеренга добѣжала до мѣста и выстроилась, то оба старшіе дѣлаютъ шагъ въ сторону начала бѣга и ожидаютъ слѣдующую бѣгущую шеренгу, и такъ до послѣдней шеренги.

Если при бѣгѣ въ запуски предназначено выдать призы числомъ менѣе чѣмъ число шереногъ, то между первыми въ каждой шеренгѣ дѣлается перебѣжка, для чего ихъ съ фланговъ выводятъ въ отдѣльныя шеренги и даютъ направленіе и разстояніе для новаго бѣга. Если первоначальное разстояніе бѣга было болѣе 100 сажень, то перебѣжку слѣдуетъ назначать послѣ достаточнаго отдыха. Разстояніе для перебѣжки не должно превышать разстоянія первоначальнаго бѣга и не должно быть менѣе половины ея, или менѣе 50 сажень.

Для усложненія гимнастической игры въ бѣгѣ въ запуски, на рабочую рубаху надѣваютъ десантный ранецъ; затѣмъ постепенно добавляютъ гимнастическое ружье и, наконецъ, устраиваютъ бѣгъ въ запуски съ препятствіями; для чего

загораживаютъ путь: бревнами, веревками для перепрыгиванія, барьерами, устраиваютъ рвы, земляныя или снѣжныя насыпи, загораживаютъ или выбираютъ мѣстность съ готовымъ—плетнемъ изъ хвороста, или заборомъ и другими подъ рукой препятствіями, которыя каждый долженъ преодолѣть при одинаковыхъ для всѣхъ условіяхъ. При бѣгѣ съ препятствіями необходимо имѣть еще старшихъ, довѣренныхъ людей, на линіи препятствій, на обязанности которыхъ лежитъ наблюденіе за точнымъ исполненіемъ, всѣми состязующимися, требованій преодолѣть правильно препятствія. Въ случаяхъ бѣга цѣлой ротой или болѣе, необходимо имѣть при занятіяхъ врачебную, помощь, при врачѣ или фельдшерѣ, мѣсто котораго должно быть при наиболѣе трудно преодолѣваемыхъ препятствіяхъ.

При бѣгѣ въ запуски, если данное разстояніе для пробѣга не болѣе 100 саженъ, то съ мѣста можно употребить всю свою силу для бѣга, но если разстояніе болѣе 100 саженъ, то лучше, съ мѣста, не бѣжать во всю свою прыть, а постепенно прибавлять силы; такой способъ продолжительнаго бѣга легче выносится, а потому и болѣе успѣшенъ.

Послѣ продолжительнаго бѣга слѣдуетъ людей провести нѣкоторое время шагомъ; не позволять людямъ пить холодную воду, или садится на землю.

Примѣчаніе 1. Предъ началомъ всякой игры слѣдуетъ объяснить условія и правила, которыя каждый долженъ строго соблюдать; также полезно дать совѣтъ, какъ удобнѣе и легче исполнить правила игры.

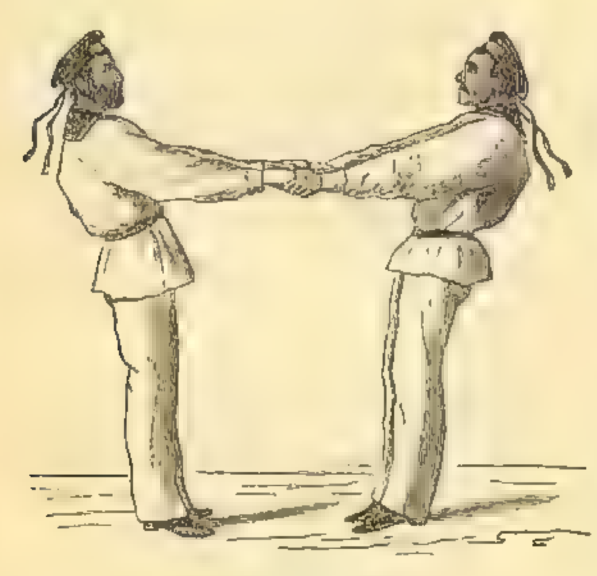
№ 2.

Перетягиваніе. Въ строю: на берегу и на суднѣ.

Въ строю на берегу. Для этой игры слѣдуетъ людей поставить фронтомъ въ двѣ шеренги, имѣя полные ряды; разомкнуть ихъ на шагъ дистанціи между рядами, затѣмъ повернуть

переднюю шеренгу кругомъ, лицомъ къ задней шеренги. Число играющихъ не ограничено, но не менѣе двухъ человѣкъ или полнаго ряда. Когда люди установлены, руководитель игры командуетъ: подать другъ другу руки, **разъ**; послѣдній счетъ служитъ исполнительной командой, по которой каждый рядъ подаетъ другъ другу руки, кладя ладонь въ ладонь, такимъ образомъ, что стоящій въ передней шеренгѣ кладетъ свою правую ладонь въ лѣвую ладонь противостоящаго ему второй шеренги, а лѣвую свою ладонь — въ правую, противостоящаго во второй шеренгѣ.

Подавъ другъ другу руки, держаться надо ими крѣпко, а весь корпусъ подать назадъ, на длину вытянутыхъ рукъ, сохранивъ слѣды ногъ на своихъ мѣстахъ, смотри рисунокъ № 125.



Рисунокъ 125.

Когда люди приняли указанное выше положеніе, руководитель игры командуетъ: **тянись**. По этой командѣ каждый тянетъ за руки, своего противостоящаго, стараясь стянуть его съ мѣста, а другой, упираясь прямыми ногами въ землю или полъ, старается сохранить свое первоначальное мѣсто. Для окончанія игры руководитель командуетъ: **стой**; по это командѣ всѣ освобождаютъ свои руки и занимаютъ свои первоначальныя мѣста въ общемъ строю, при чемъ передняя шеренга остается повернутою лицомъ къ задней шеренгѣ съ разомкнутыми рядами на шагъ дистанціи.

Въ строю на суднѣ. Игра эта производится совершенно также, какъ и на берегу, устанавливая людей на шханцахъ и шкафутахъ вдоль бортовъ въ двѣ шеренги или же пользуются просторомъ батарейныхъ палубъ и другихъ свѣтлыхъ помѣщеній. Во время качки, или для разнообразія игры на суднѣ, слѣдуетъ, послѣ исполненія команды **разъ**, командовать **сядь**; тогда люди, взявшись крѣпко за руки, какъ вышеописано, быстро присядаютъ на носкахъ, садятся на палубу, вытянувъ обѣ ноги впередъ и, на сколько можно, упершись подошвами ногъ другъ въ друга ожидаютъ команды **тянись**, по которой стараются стянуть съ мѣста другъ друга, подымая противника вверхъ, сами же оставаясь сидѣть на мѣстѣ. По командѣ **стой**, всѣ должны встать, освободить свои руки и занять первоначальное свое мѣсто лицомъ къ лицу.

Примѣчаніе 2. Съ командой **тянись**, не слѣдуетъ вдругъ тянуть противостоящаго, а стараться тянуть его постепенно, прибавляя силы по немногу, стараясь сперва только сохранить свое мѣсто и соразмѣрять силу своихъ рукъ съ силой другаго.

Обязательно тянуть обѣими руками съ одинаковой силой.

№ 3.

Толкашки. Въ строю: на берегу и на суднѣ.

Игра эта весьма схожа съ предыдущей и должна практиковаться одна за другой, при всѣхъ строевыхъ занятіяхъ гимнастическими играми.

Въ строю на берегу. Слѣдуетъ людей установить для этой игры также, какъ при игрѣ перетягиванія и когда люди установлены по шеренгамъ, лицомъ къ лицу и ряды разомкнуты на шагъ дистанціи, то руководитель командуетъ: «подать другъ другу руки, **разъ**», тогда каждый рядъ

подаетъ другъ другу руки, ладонь въ ладонь, какъ было указано для игры № 2, но только корпусъ нужно подать впередъ, руки же держать прямо вытянутыми и на высотѣ плечъ.

Когда люди приняли указанное выше положеніе, руководитель игры командуетъ: **толкай.** По этой командѣ каждый старается столкнуть другъ друга съ мѣста, не сгибая рукъ въ локтяхъ и стараясь не опускать рукъ ниже плечъ; другой же, упираясь прямыми руками, въ руки противостоящаго, ногами—въ землю или полъ, старается сохранить свое мѣсто.

Для окончанія игры руководитель командуетъ **стой**; по этой командѣ всѣ освобождаютъ свои руки и занимаютъ свои первоначальныя мѣста въ общемъ строю, какъ указано было при описаніи игры № 2.

Въ строю на суднѣ. Игра эта производится совершенно также какъ и на берегу, при чемъ все указанное въ игрѣ № 2, относительно строя и мѣста для игры на суднѣ, равно и возможности разнообразить игру, садясь на палубу, примѣнимо и для этой игры, съ тою разницею, что каждый, сидя, старается свалить другаго на спину, для чего нужно стремиться привстать, не сгибая рукъ въ локтяхъ и крѣпко упираясь подошвами ногъ въ подошвы ногъ противника.

Указаное въ примѣчаніи 2 къ игрѣ № 2, относительно постепенности прибавленія силъ и равномѣрности ея приложенія обѣими руками, относится и къ этой игрѣ.

№ 4.

Стѣнка на стѣнку. Въ строю: на берегу и на суднѣ.

Гимнастическая игра эта производится двумя шеренгами, имѣющими одинаковое число людей, отъ 10 до 24 полныхъ рядовъ, но можно одновременно упражнять и большее число людей, если мѣсто позволяетъ, но тогда люди разбиваются

на партіи, при чемъ каждая партія имѣетъ отъ 10 до 24 полныхъ рядовъ. Условія игры одинаковы, какъ на берегу такъ и на суднѣ. Имѣя строй людей числомъ какъ выше сказано, устанавливаютъ ихъ въ двѣ шеренги по ранжиру; затѣмъ командуютъ: «на 1-й и 2-й расчитайся», по этой командѣ право-фланговый передней шеренги въ полъ голоса говоритъ «первый», второй съ праваго фланга вслѣдъ за нимъ говоритъ: «второй» третій за нимъ говоритъ вновь «первый», и т. д., вторая шеренга слушаетъ и присвоиваетъ себѣ счетъ, сказанный впереди стоящимъ въ передней шеренгѣ. Когда шеренги сдѣлали расчетъ вышесказаннымъ порядкомъ, руководитель игры отводитъ одну изъ шереногъ на пять шаговъ отъ другой, впередъ или назадъ, затѣмъ поворачиваетъ ихъ лицомъ къ лицу.

Установивъ людей, какъ выше сказано, руководитель игры командуетъ: «передать руки за спину», и исполнительную команду «**разъ**»; по этой командѣ каждый первый



Рисунокъ 126

номеръ передаетъ свою правую руку, за спиной втораго номера, въ лѣвую руку слѣдующаго за нимъ перваго номера, съ правой стороны, а лѣвую руку — за спиной же втораго номера, въ правую руку перваго номера, съ лѣвой стороны

взявъ руки сосѣднихъ съ нимъ первыхъ номеровъ крѣпко, ладонью въ ладонь. Въ тоже время вторые номера передаютъ за спиною у первыхъ номеровъ, свои руки сосѣднимъ вторымъ номеромъ, какъ то дѣлаютъ первые номера, причемъ у всѣхъ правыя руки должны быть сверху, а лѣвыя руки должны быть между поясницей и правой рукой стоящаго съ лѣвой стороны. Люди, стоящіе на флангахъ, подаютъ свои свободныя руки за своей спиной, въ свободныя же руки сосѣдей, какъ указано на рисункѣ № 126, т. е. правый фланговый подаетъ свою свободную лѣвую руку, за своей спиной въ лѣвую же руку своего сосѣда, т. е. втораго номера.

Когда предыдущая команда всѣми людьми въ строю правильно исполнена, руководитель командуетъ: **маршъ**; по этой командѣ обѣ шеренги идутъ впередъ, равняясь на средину и держась крѣпко руками за спиной. Когда шеренги сойдутся, то они напираютъ грудью другъ на друга, стараясь осадить одна—другую назадъ, или разорвать цѣпь шеренги противниковъ, т. е. заставить болѣе слабыхъ въ шеренгѣ распустить свои руки.

Игра оканчивается командой **стой**, по которой обѣ шеренги выравниваются на средину и становятся лицомъ къ лицу на одинъ шагъ дистанціи между ними, распустивъ руки, и взявъ ихъ по швамъ.

При этой игрѣ нужно наблюдать, чтобы фланговые, какъ болѣе свободные, не заводили своихъ фланговъ въ стороны или въ круговую, а дѣйствовали дружно и по одному направленію со всею шеренгою и непремѣнно противъ противника своего ряда. Стремительныхъ натисковъ надо избѣгать, какъ вредно дѣйствующихъ. Если одна шеренга скоро осадила назадъ другую шеренгу, то это еще не даетъ повода оканчивать игру, такъ какъ она можетъ собраться дружно съ силами и поправиться; но если цѣпь шеренги

разорвана, то игра должна оканчиваться командой стой, и та шеренга, гдѣ цѣпь разорвана, считается слабою и проигравшею.

Примѣчаніе 3. При всѣхъ играхъ имѣющихъ характеръ борьбы, хотя бы и въ строю, какъ игры №№ 2, 3 и 4, необходимо мѣнять людей въ томъ расчетѣ, чтобы не приходилось мѣриться силой часто однимъ и тѣмъ же людямъ, что заинтересовываетъ играющихъ и оживляетъ ихъ. Не допускать горячности и грубыхъ выходокъ сильныхъ противъ слабыхъ и вообще между состязующими въ игрѣ.

№ 5.

Путешествіе лягушекъ. Въ строю: на берегу и на суднѣ

Въ строю на берегу.

Для означенной здѣсь игры, люди становятся фронтомъ по шереночно, имѣя между шеренгами два шага дистанціи, ряды же разомкнуты на шагъ дистанціи, вторыя шеренги въ затылокъ первымъ, или же при многочисленности людей и ограниченности мѣста, вторыя шеренги въ интервалы первыхъ, тогда дистанцію между шеренгами можно имѣть одинъ шагъ.

По командѣ: къ пріему для прыганія лягушекъ и, исполнительной **разъ**, люди быстро поднимаются на носки, выносятъ обѣ руки впередъ на высоту плечъ, имѣя разстояніе между сжатыми кулаками, ширину плечъ, и присядаютъ наноскахъ, имѣя пятки вмѣстѣ, а колѣни врозь, какъ указано на рисункѣ № 31; въ такомъ положеніи ожидаютъ исполнительной команды **маршъ**, по которой всѣ дѣлаютъ безпрерывно прыжки впередъ на обѣихъ ногахъ вмѣстѣ, вытягивая колѣни на половину при каждомъ подпрыгиваніи, при чемъ руки остаются вытянутыми впередъ, пятки вмѣстѣ и колѣни врозь, тѣло же должно держать по возможности

прямо, подавая его слегка впередъ при прыжкѣ. При движеніи впередъ нѣсколькихъ шеренгъ, необходимо соблюдать равненіе на средину и сохранять дистанціи. Съ командой **стой**, движеніе впередъ прекращается, люди вытягиваютъ ноги въ колѣняхъ, опускаютъ руки внизъ, становятся во фронтъ, выравнивая дистанціи.

Движеніе это, названное путешествіемъ лягушекъ, по его сходству съ передвиженіемъ лягушекъ, есть довольно тяжелая гимнастическая игра, почему въ началѣ занятій не слѣдуетъ дѣлать передвиженій больше, какъ на 5 саженъ впередъ, и постепенно увеличивать до 25 саженъ, со скоростію обыкновеннаго шага, причемъ въ началѣ подсчитываютъ вслухъ или даютъ тактъ барабаномъ. Игра много оживляется, если прыганіе сопровождается музыкою скораго марша.

Въ строю на суднѣ. Строй на суднѣ для означенной здѣсь игры, находится въ зависимости отъ свободнаго мѣста на палубѣ. На судахъ съ широкой и свободной палубой, строй людей тотъ же, что и на берегу; на другихъ же судахъ, люди становятся въ одну или двѣ шеренги, рядами, вдоль бортовъ, имѣя между рядами два шага дистанціи и между шеренгами шагъ дистанціи. Команды и ихъ исполненіе тѣже, что и на берегу. Движеніе это въ качку рекомендуется не производить.

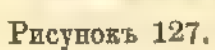
Игра эта можетъ быть практикована и не въ строю, давъ ей характеръ состязательный. Для состязательной игры путешествіе лягушекъ, на берегу примѣняются условія бѣга въ запуски; на суднѣ же состязующихся удобно ставить по разнымъ бортамъ, предоставивъ состязаться по парно на разстояніи отъ кормы, чрезъ бакъ и обратно, вдоль бортовъ. Главное условіе, которое состязующіеся должны соблюдать, это—сохраненіе впереди рукъ, сохраненіе вмѣстѣ пятокъ и, послѣ каждаго прыжка, полное присяданіе наноскахъ, т. е. принять положеніе указанное на рисункѣ № 31.

№ 6.

Единоборство. Въ строю: на берегу и на суднѣ.

Въ строю на берегу. Для означенной игры люди становятся въ двѣ шеренги, между которыми одинъ шагъ дистанціи, а между каждыми двумя шеренгами не менѣе трехъ шаговъ дистанціи; между каждымъ рядомъ разомкнутыхъ шереногъ не менѣе двухъ шаговъ дистанціи. Переднюю шеренгу поворачиваютъ кругомъ, лицомъ къ лицу задней шеренги, причемъ люди одного ряда прямо другъ противъ друга.

По установкѣ людей, какъ выше сказано, командуютъ: «къ пріему для борьбы» и исполнительную — **разъ**. По послѣдней командѣ двое, стоящіе другъ противъ друга въ одномъ ряду, перекидываютъ правыя руки чрезъ лѣвыя плечи противостоящихъ, а лѣвыя руки подъ мышку ихъ же правыхъ рукъ; за спиной противостоящихъ обѣ руки скрещиваются между собой пальцами. Ноги остаются на своихъ мѣстахъ, имѣя каблуки вмѣстѣ. Тѣло подается впередъ. Смотри рисунокъ № 127. Когда люди правильно установились, руководитель игры объясняетъ правила, которыя борющіеся должны строго соблюдать; смотри примѣчаніе 1 къ игрѣ № 1.



Рисунокъ 127.

По объясненіи нижеуказанныхъ правилъ борьбы, руководитель командуетъ: «Борись». Съ этой командой каждый борющійся, дѣйствуя только силою своихъ рукъ и туловища на противника, старается его уронить на полъ или землю, самъ же силою своихъ ногъ, упираясь объ полъ или землю

старается противодѣйствовать усиліямъ противника его уронить. По командѣ: **стой**, борющіеся, распускаютъ руки и становится на свои мѣста, бывшія до начала борьбы.

При единоборствѣ въ строю воспрещается: 1) касаться ногами другъ друга, 2) распускать руки при паденіи до окончательной команды стой и 3) тащить другъ друга съ мѣста.

При единоборствѣ разрѣшается: 1) съ началомъ борьбы ставить ноги врозь въ стороны, но не впередъ и 2) приподнимать одинъ другаго вверхъ.

Предъ началомъ борьбы руководитель обязанъ удостовѣриться, что на полу или на землѣ, гдѣ происходитъ игра, не имѣется предметовъ острыхъ или выдающихся, которые могли бы причинить ушибы при паденіи на нихъ. Если имѣются неровности или другіе предметы, коихъ устранить нельзя и болѣе удобнаго мѣста для игры нѣтъ, то можно устранить опасность, ставя на эти мѣста особыхъ людей съ цѣлью противодѣйствовать паденіе борющихся на таковыхъ мѣстахъ.

Въ строю на суднѣ, люди устанавливаются въ двѣ шеренги, не менѣе 3 шаговъ отъ бортовъ, люковъ, орудій, мачтъ и другихъ сооруженій, для чего удобно разбивать людей на соотвѣтственныя части, которые бы подчинялись одной общей командѣ. Команда и исполненіе тѣ же, что и въ строю на берегу. При качкѣ игру эту рекомендуется не производить. Игра эта можетъ практиковаться и не въ строю, въ особенности при маломъ наличіи занимающихся, до 20 человѣкъ, и не въ урочное для гимнастики время, за исключеніемъ того времени, которое установлено для отдыха всѣхъ командъ, какъ то послѣ обѣда. При этой игрѣ надо имѣть въ виду указанія примѣчанія 3 къ игрѣ № 4.

№ 7.

Змѣйка. Въ строю: на берегу и на суднѣ.

Въ строю на берегу. Для означенной игры люди разбиваются на отдѣльныя шеренги, отъ 8 до 12 человѣкъ въ каждой, и разводятся на такое разстояніе одна отъ другой, чтобы каждая шеренга могла свободно заходить своими флангами на разстояніи полнаго круга. Разведя людей на указанныя имъ мѣста, назначаютъ въ каждую шеренгу старшаго, на котораго возлагается слѣдить за игрой; онъ же разводитъ на свои мѣста шеренги, а по окончаніи игры приводитъ свою шеренгу на мѣсто въ общій строй.

Если мѣсто позволяетъ всему строю участвовать въ игрѣ, то всѣ отдѣльныя шеренги исполняютъ одну общую команду распорядителя занятій, а въ противномъ случаѣ, каждая шеренга, занимается отдѣльно, въ мѣстности ей отведенной, по командѣ своего старшаго. Для начала игры шеренги поворачиваютъ на какой либо флангъ — на право или на лѣво. Повернувъ шеренги, командуютъ: «Руки на плечи, **Разъ**; при послѣднемъ исполнительномъ счетѣ, каждый кладетъ свои обѣ руки на соотвѣтствующее плечо впереди стоящаго. Передній фланговый сохраняетъ руки свободно внизъ или согнутыя въ локтяхъ. Положивъ руки на плечи, надо держать за нихъ впереди стоящаго крѣпко, но отнюдь не за одно платье, а сквозь платье за самыя плечи. Когда предыдущая команда правильно исполнена, командуется: **Лови**. По этой командѣ задній фланговый, не отнимая своихъ рукъ отъ плеча впереди стоящаго, быстро стремится въ какую либо сторону съ цѣлью поймать передняго фланговаго, увлекая за собой людей впереди его стоящихъ, которые не выпускаютъ изъ рукъ плечъ переднихъ. Передній фланговый, слѣдя за движеніями задняго фланговаго, старается не быть пойманнымъ, для чего уклоняется въ противоположную сторону отъ нападающаго зад-

няго фланговаго, увлекая за собою и сзади его стоящихъ, такъ какъ они держась за плечи другъ друга, связаны съ фланговымъ. Заднiй фланговый, обманывая передняго, уклоняясь то въ одну сторону, то въ другую, дѣйствуетъ сильно руками, заставляя всю шеренгу дѣлать быстрыя движенiя, такъ что шеренга имѣетъ видъ извивающейся змѣи, почему и игра получила свое названiе. Игра прекращается съ командой **стой**, по которой люди останавливаются на томъ мѣстѣ, гдѣ ихъ команда застала, опускаютъ руки внизъ по швамъ и выравниваются въ затылокъ по переднему фланговому. Если до команды стой, заднiй фланговый, схватилъ одной рукой за плечо передняго фланговаго, то игра, для этой шеренги прекращается по командѣ старшаго. Если шеренга разорвалась, т. е.: кто либо по слабости рукъ не могъ удержать плечъ впереди стоящаго, то по командѣ старшаго игра прекращается.

Послѣ команды стой, можно начать игру вновь, но непремѣнно перемѣнивъ фланговыхъ и повернувъ шеренги въ обратную сторону.

Переднiй фланговый не долженъ подвигаться впередъ, но стараться сохранить по возможности мѣсто, отведенное для игры его шеренги; дѣлать быстрыя движенiя только въ стороны, обманами приманивать нападающаго, и умѣло и быстро отъ него уклоняться въ противоположную сторону.

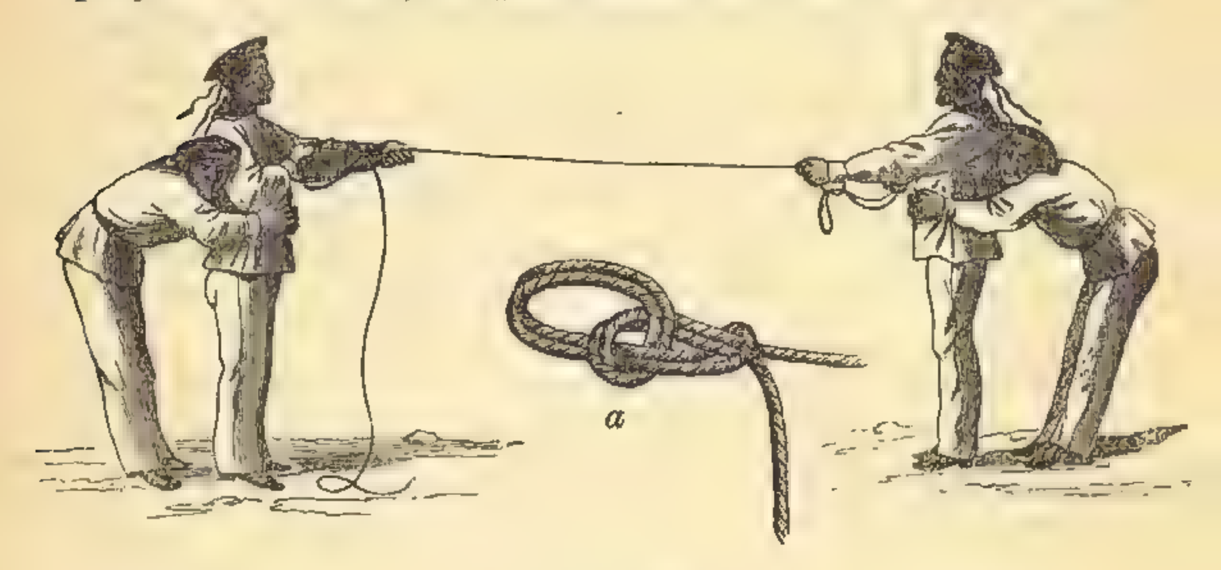
Въ строю на суднѣ, игра происходитъ по тѣмъ же правиламъ, что и на берегу, но при непремѣнномъ условiи свободнаго мѣста, гдѣ нѣтъ люковъ или другихъ предметовъ, могущихъ причинить вредъ при паденiи.

№ 8.

Перетягиванiе съ концомъ. Въ строю: на берегу и на суднѣ.

Въ строю на берегу. Для означенной игры люди разбиваются на отдѣльныя шеренги, отъ 8 до 12 человѣкъ въ

каждой, при одномъ старшемъ; затѣмъ каждая шеренга имѣетъ дистанцію одна отъ другой на два шага, а право-фланговый рядомъ стоящей шеренги долженъ быть на десять шаговъ отъ лѣво-фланговаго шеренги, стоящей съ правой стороны. Разведя шеренги, ихъ дѣлятъ пополамъ и поворачиваютъ: право-фланговую половину — на лѣво, а лѣво-фланговую половину — на право; обѣ половины дѣлаютъ по два шага назадъ; затѣмъ въ руки, впереди стоящихъ каждой половины, даютъ конецъ (веревку) толщиною отъ 1 до $2^1/_2$ д. у котораго сдѣлано два двойныхъ бесѣдочныхъ узла, смотри рисунокъ № 128 *а*, на разстояніи одинъ отъ другаго одной



Рисунокъ 128.

сажени. Каждый изъ указанныхъ, впереди стоящихъ, беретъ конецъ: правой рукой за петлю, а лѣвой рукой за самый конецъ, какъ указано на рисункѣ № 128. Когда концы розданы во всѣ шеренги, руководитель, для всѣхъ шеренгъ, или старшій для каждой отдѣльной шеренги, командуетъ: «Взяться за поясъ, **разъ**». По послѣднему слову, всѣ берутъ своего впереди стоящаго въ обхватъ кругомъ пояса, скрещивая руки пальцами и нагибаютъ туловище впередъ настолько, чтобы голова пришлась къ поясу съ правой или лѣвой стороны впереди стоящаго, но смотрѣла лицомъ не въ землю.

Впереди-стоящіе, держащіе конецъ, остаются стоять въ положеніи до сего имъ указанномъ, смотри рисунокъ № 128. Ноги у всѣхъ сохраняютъ свои первоначальныя мѣста, имѣя каблуки вмѣстѣ. По командѣ: **«Тянись»**, каждый тянетъ впереди стоящаго въ свою сторону, за поясъ, а держащіе веревку тянутъ веревку къ себѣ, при чемъ они также нагибаются туловищемъ впередъ. При тягѣ разрѣшается отставлять одну ногу назадъ.

Тѣ играющіе, которые перетянули своихъ товарищей на пять шаговъ съ ихъ первоначальнаго мѣста, считаются побѣдителями.

По командѣ **стой**, всѣ распускаютъ свои руки, которыя берутъ по швамъ, становятъ туловище прямо, выравниваются въ затылокъ по фланговымъ, держащимъ веревку, которую послѣдніе продолжаютъ держать, т. е. всѣ принимаютъ положеніе бывшее до команды «взяться за поясъ».

Если кто либо распуститъ свои руки, по ихъ слабости, ранѣе команды стой, то та сторона гдѣ это случилось, считается побѣжденною и игра прекращается по командѣ старшаго.

Послѣ команды стой, игра можетъ продолжаться, но при условіи перемѣны лицъ, держащихъ веревку, такъ какъ отъ ихъ силъ зависитъ главнымъ образомъ успѣхъ игры.

Въ строю на суднѣ игра происходитъ по тѣмъ же правиламъ, что и на берегу, при чемъ можно употреблять ходовые концы снастей не толще $2^1/_2$ дюймъ, сброшенныхъ на палубу, но отнюдь не подъемныя или сигнальныя фалы, при чемъ у кнехтовъ или крѣпительныхъ планокъ необходимо имѣть особаго человѣка для наблюденія за крѣпленіемъ снастей, взятыхъ для игры.

При этой игрѣ необходимо имѣть ввиду, что при неровности силъ играющихъ, возможно быстрое и неожиданое ослабленіе одной половины, влечетъ за собой паденіе другой половины, для чего необходимо имѣть для играющихъ достаточное мѣсто вполнѣ безопасное при паденіи.

№ 9.

Чехарда. Въ строю: на берегу и на суднѣ.

Въ строю на берегу. Строй, выведенный для означенной здѣсь игры, разбивается на отдѣленія или взводы, отъ 4 до 12 человѣкъ въ шеренгѣ, затѣмъ по первому отдѣленію или взводу выстраивается колонна, между шеренгами коей должна быть дистанція въ два шага. Выстроивъ колонну, поворачиваютъ ее въ сторону длины площади, гдѣ предназначено производство игры.

Если участниковъ въ игрѣ мало, а мѣстность для игры общирная, то шеренги должны быть больше, если же участниковъ въ игрѣ много, но мѣстность для игры мала, то шеренги должны быть меньше.

Когда люди установлены и всѣ правила игры объяснены (смотри примѣчаніе къ игрѣ № 1), руководитель игры командуетъ: Справа (или лѣва) по одному чрезъ 10 шаговъ **маршъ.** Число шаговъ опредѣляется сообразно съ числомъ играющихъ въ шеренгѣ и даннымъ разстояніемъ, причемъ назначается отъ 3 до 10 шаговъ.

По исполнительной командѣ: **маршъ,** передній фланговый въ каждой шеренгѣ дѣлаетъ съ мѣста опредѣленное командою число шаговъ, по прямому направленію; останавливается, дѣлаетъ выпадъ грудью впередъ, правой или лѣвой ногой полный шагъ впередъ, при чемъ задняя нога вытянута, а передняя нога согнута въ колѣнѣ такъ, чтобы передній край колѣна приходился прямо надъ носкомъ, тяжесть всего тѣла передается на переднюю ногу. (Смотри описаніе движенія № 20 подготовительныхъ гимнастическихъ упражненій по таблицѣ I руководства). Сдѣлавъ выпадъ, какъ выше указано, онъ упирается обѣими руками на переднюю ногу выше колѣна, т. е. кладетъ кисти обѣихъ рукъ на

ногу ладонями, а пальцы правой руки спускаетъ по ногѣ внизъ съ правой стороны, а лѣвой руки—внизъ съ лѣвой стороны, туловище наклоняетъ больше впередъ, ближе къ ногѣ, а голову наклоняетъ внизъ ближе къ груди, смотри стойку нижняго человѣка на рисункѣ № 129.


Рисунокъ 129.

Когда фланговый въ шеренгѣ остановится и приметъ вышеописанное положеніе, слѣдующій за нимъ въ шеренгѣ подбѣгаетъ къ нему; подбѣжавъ на шагъ разстоянія, — дѣлаетъ обѣими ногами вмѣстѣ прыжокъ вверхъ, въ тоже время упираясь обѣими руками объ плечи согнуто стоящаго фланговаго и, разведя на лету ноги врозь, какъ можно больше, перепрыгиваетъ чрезъ него; смотри положеніе верхняго прыгающаго человѣка на рисункѣ № 129, гдѣ указаны положенія рукъ и ногъ въ то время, когда онъ перепрыгиваетъ чрезъ впереди его стоявшаго въ шеренгѣ. Перепрыгнувъ, онъ бѣгомъ дѣлаетъ назначенное командою число шаговъ и становится такъ, какъ стоялъ человѣкъ чрезъ котораго онъ только что прыгнулъ. При нѣсколькихъ шеренгахъ прыгающихъ одновременно, люди останавливаясь должны равняться по правому флангу.

Когда второй въ шеренгѣ перепрыгнулъ благополучно, тогда слѣдующій за нимъ выбѣгаетъ изъ шеренги, прыгаетъ сперва чрезъ ближайшаго къ нему, потомъ чрезъ слѣдующаго и чрезъ указанное число шаговъ останавливается, и т. д.

Когда вся шеренга перепрыгнула, то первый или фланговый выпрямляетъ туловище, приставляетъ переднюю ногу къ задней и въ свою очередь прыгаетъ, по очередно, чрезъ всѣхъ участниковъ игры его шеренги, что продолжается до тѣхъ поръ, пока мѣсто позволяетъ или до команды **стой**, по которой всѣ бѣгомъ смыкаются къ переднему.

За переднимъ фланговымъ прыгаетъ впереди его стоящій, при чемъ онъ выпрямляется тотчасъ послѣ того, какъ чрезъ него прыгнулъ сзади его стоявшій, а начинаетъ разбѣгъ тогда, когда прыгающій впереди его, перепрыгнулъ чрезъ впереди его стоящаго.

Въ строю на суднѣ. Игра эта можетъ практиковаться только отдѣльными шеренгами, сообразуясь съ помѣщеніемъ. Правила прыжковъ, стойки и командныхъ словъ тѣже, что и на берегу. Къ игрѣ въ чехарду, слѣдуетъ приступать только тогда, когда люди прошли курсъ подготовительныхъ гимнастическихъ упражненій, такъ какъ для успѣшнаго участія въ ней требуется нѣкоторая ловкость и смѣлость, таковыя качества и развиваются этой игрой.

№ 10.

Присѣдать, садиться и вставать цѣпью, съ заложенными назадъ руками. Въ строю: на берегу и на суднѣ.

Въ строю на берегу. Для означенной здѣсь игры люди выстраиваются фронтомъ въ одну или нѣсколько шеренгъ, но не болѣе какъ 48 человѣкъ въ шеренгѣ или одной роты въ двѣ шеренги, при чемъ шеренги имѣютъ между собою два шага дистанціи. По командѣ: «Передать руки за спину **разъ**», люди исполняютъ этотъ пріемъ какъ было указано при описаніи игры № 4, смотри рисунокъ № 126. Когда шеренги исполняютъ пріемъ и составятъ такимъ образомъ

цѣпь съ заложенными назадъ руками, то руководитель игры, объяснивъ всѣ правила, командуетъ: «Присядь **разъ**»; послѣднему исполнительному счету всѣ шеренги поднимаются на носки и медленно присядаютъ на носкахъ, не разводя колѣнъ въ стороны, а туловище подавъ нѣсколько впередъ, стараясь не только не упасть, но и поддержать своихъ сосѣдей отъ паденія. Присѣвъ, всѣ ожидаютъ команду встань, по которой медленно всѣ вытягиваютъ ноги въ колѣняхъ. Повторивъ этотъ пріемъ нѣсколько разъ и когда шеренги исполняютъ его правильно безъ паденій, то командуютъ: «Сядь **разъ**». По послѣднему исполнительному счету шеренги сперва исполняютъ первоначальный пріемъ — присѣсть и когда всѣ присѣли, то отклонивъ туловище медленно назадъ, всѣ сразу садятся, вытянувъ прямыя ноги впередъ. Сѣвъ на землю или полъ, всѣ ожидаютъ команду: **встань**, по которой каждый сгибаетъ обѣ ноги въ колѣняхъ и приводитъ обѣ пятки ногъ, какъ можно ближе къ себѣ, затѣмъ медленно приподнимаютъ туловище не расчитывая на помощь сосѣдей, но непремѣнно расчитывая свои движенія съ движеніями ихъ и цѣлой шеренги. Приподнявшись и вытянувъ ноги въ колѣняхъ, всѣ распускаютъ свои руки и выравниваются по командѣ **стой**.

Въ строю на суднѣ игра происходитъ также, какъ и на берегу.

Примѣчаніе. Завѣдомо слабыхъ людей по развитію и не вполнѣ оправившихся послѣ болѣзни, не слѣдуетъ допускать къ участію въ этой игрѣ, такъ какъ они, по слабости, не могутъ соразмѣрять свои движенія съ общимъ строемъ и слѣдствіемъ того можетъ быть вывихъ рукъ, при неосторожности сосѣдей.


2007110261